

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI  
PUTERA MUHAMMADIYAH KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

Oleh :

**MUHAMMAD FADHIL**  
**NPM : 166610293**

Pembimbing

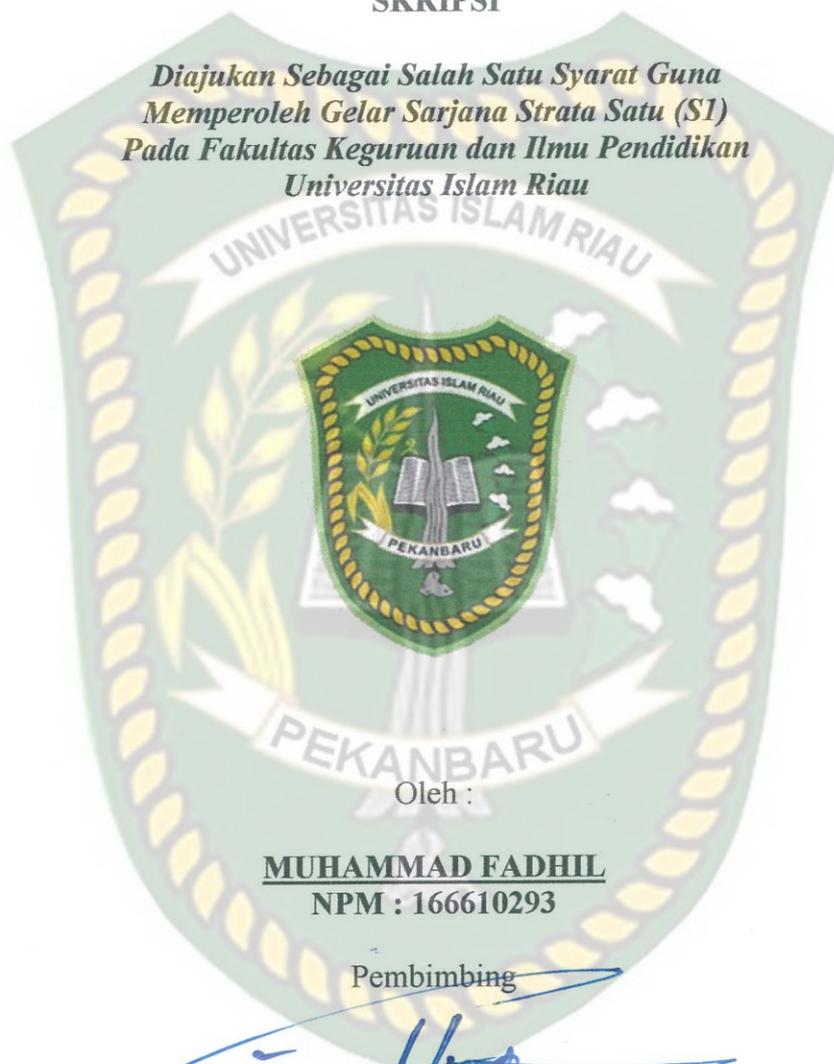
**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN.1020108201**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI  
PUTERA MUHAMMADIYAH KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



Oleh :

**MUHAMMAD FADHIL**  
NPM : 166610293

Pembimbing

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

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI PUTERA  
MUHAMMADIYAH KOTA PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Muhammad Fadhil  
NPM : 166610293  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Starta Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing utama



KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1020108201

Mengetahui

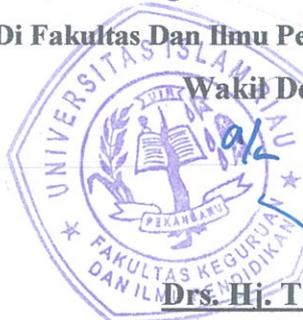
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, M.Pd  
NIDN : 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Di Fakultas Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan 1 Fkip UIR



Drs. Hj. Tity Hastuti, M.P.d  
NIDN. 00011095901

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Fadhil  
NPM : 166610293  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci  
Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

Disetujui Oleh

**Pembimbing**



**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**

NIDN.1020108201

**Mengetahui**

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



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

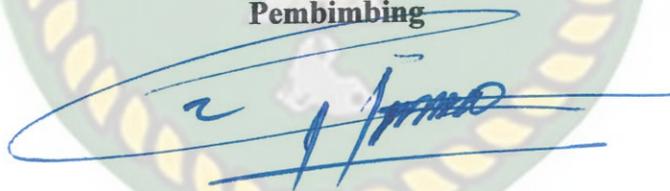
Nama : Muhammad Fadhil  
NPM : 166610293  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi ini :

**“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru”**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Pembimbing**



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

## ABSTRAK

### **Muhammad Fadhil, 2020. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru. Penelitian termasuk dalam penelitian deskriptif dengan populasi atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan yakni tes dan pengukuran *push-up*, *sit-up*, loncat tegak (*vertical jump*), duduk berlunjur dan meraih (*sit and reach*), dan lari 15 menit tes balke. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan penelitian bahwa tingkat kondisi atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru rata-rata berada pada kategori cukup yakni sebesar 50%.

## ABSTRACT

*Muhammad Fadhil, 2020. The Level of Physical Condition Pencak Silat Putera Muhammadiyah Athletes in Pekanbaru City*

*The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pencak Silat athletes in Pekanbaru City. The research was included in a descriptive study with a population of 10 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pencak Silat athletes in Pekanbaru City and the entire population was used as the research sample. The research instruments used were tests and measurements of push-ups, sit-ups, vertical jumps, sit and reach, and 15 minutes of running balke test. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the level of the condition of the athletes of the Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah in Pekanbaru City is on average in the low category, namely 50%.*

*Keywords: Physical Condition, Athlete, Pencak Silat*

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Muhammad Fadhil  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
NPM : 166610293  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing : Kamarudin S. Pd., M. Pd.  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No	Tanggal	Berita Bimbingan	PARAF
1	19-09-2019	Pendaftaran judul proposal kesekretaris program studi	
2	22-09-2019	Penunjukan nama pembimbing	
3	07-11-2019	Perbaiki cover, perbaiki penulisan, perbaiki bab I, II dan III	
4	23-03-2020	Tambahkan jurnal, perbaiki daftar isi dan daftar pustaka	
5	06-07-2020	Acc diseminarkan	
6	09-07-2020	Seminar Proposal	
7	13-07-2020	Perbaikan tes, perbaikan penulisan, kuasai jenis tes, perbaiki hasil observasi	
8	14-08-2020	Membuat surat riset	
9	14-10-2020	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
10	19-11-2020	Bimbingan bab IV dan V	
11	24-11-2020	Perbaikan bab IV, perbaikan penulisan, lampiran dan grafik	
12	28-11-2020	Acc Skripsi	

Pekanbaru, November 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd.**  
NIP. 195911091987032002  
NIDN. 0011095901

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

Nama : Muhammad Fadhil  
NPM : 166610293  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni hasil karya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima 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, November 2020



**Muhammad Fadhil**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat, berkah dan karunia-Nya kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi tepat pada waktunya dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru”, guna memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana S-1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Kamarudin, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi tunjuk ajar dan bimbingan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Dr. Sri Amnah, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu menyelenggarakan pendidikan. Ibu Dra. Tity Hastuti, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu dalam pelaksanaan pendidikan dan pelayanan teknis bidang akademik. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Wakil Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Bapak Dr. Nurhuda, M.Pd selaku Wakil Dekan Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu dalam administrasi perkuliahan.
3. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Ibu Dosen urusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan Ilmu selama penulis menjalankan perkuliahan.

5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
6. Pimpinan, Guru Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melakukan penelitian dan atlet pencak silat yang bersedia meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian.
7. Terutama sekali penulis persembahkan skripsi ini untuk kedua Orang Tua Tercinta yaitu, Ayahanda dan Ibunda serta kakak dan abang dan seluruh keluarga besar yang selalu memberi motivasi, do'a, nasihat dan semangat yang tidak pernah surut diberikan kepada penulis.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kelemahan baik dari segi penulisan, tata bahasa maupun bentuk ilmiahnya. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bermanfaat untuk kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, November 2020

**Muhammad Fadhil**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	9
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	12
2. Hakikat Pencak Silat.....	13
a. Pengertian Pencak Silat.....	13
b. Teknik Dasar Pencak Silat .....	15
B. Kerangka Berpikir .....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	18
A. Jenis Penelitian .....	18

B. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel .....	19
C. Definisi Operasional .....	19
D. Pengembangan Instrumen .....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	29
A. Deskripsi Data .....	29
1. <i>Push-Up</i> .....	30
2. <i>Sit-Up</i> .....	31
3. <i>Vertical Jump</i> (Lompat Tegak).....	33
4. <i>Sit and Reach</i> .....	34
5. Lari 15 Menit Tes Balke .....	36
B. Analisis Data.....	38
C. Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	46
<b>LAMPIRAN</b> .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kategori Penilaian .....	25
Tabel 2 Kategori Rentang Penilaian .....	26
Tabel 3 Contoh Tes Kondisi Fisik .....	26
Tabel 4 Frekuensi Data Hasil <i>Tes Push-Up</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	30
Tabel 5 Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	32
Tabel 6 Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> (Lompat Tegak) Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	33
Tabel 7 Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	35
Tabel 8 Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 Menit Tes Balke Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	37
Tabel 9 Tabulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	38
Tabel 10 Frekuensi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	39

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Hasil Tes <i>Push-Up</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	31
Grafik 2 Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	32
Grafik 3 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	34
Grafik 4 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	36
Grafik 5 Hasil Tes Lari 15 Menit Tes Balke Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	37
Grafik 6 Keadaan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pengumpulan Data Penelitian.....	47
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian .....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	58



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
Perpustakaan Universitas Islam Riau

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun berkelompok, kegiatan ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan yang baik, dari yang hanya sekedar untuk rekreasi, hiburan hingga menjaga kesehatan atau stamina. Selain itu olahraga juga diperuntukkan untuk mencapai sasaran atau prestasi tertentu, dalam hal ini di perlukan tingkat kondisi fisik seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin, disiplin dan sportivitas, serta pengembangan dan peningkatan kondisi fisik yang baik dapat menimbulkan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 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”.

Pembinaan olahraga prestasi diwujudkan dengan membentuk dan mengembangkan kualitas manusia yang mempunyai akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dilakukan secara berjenjang dan salah satu olahraga tersebut adalah pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan pada berbagai tingkatan secara nasional maupun internasional.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapat perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintahan. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya perguruan pencak silat muncul baik itu di perdesaan maupun di perkotaan di Indonesia. Walaupun saat ini sedang dilanda epidemi Covid-19, namun aktivitas pencak silat terus berjalan tanpa hambatan. Dikarenakan aktivitas pencak silat bisa dilaksanakan secara individu untuk mengasah kemampuan dan meningkatkan kebugaran tubuh pesilat.

Pencak silat di dalamnya memiliki banyak perguruan, yang mana perguruan adalah lembaga pendidikan yang mendidik dan mengajarkan pengetahuan dan praktek pencak silat, salah satunya perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah dalam beberapa tahun terakhir ini khususnya yang berada di Kota Pekanbaru memiliki berbagai prestasi yang membanggakan seperti pada tahun 2019 lalu meraih beberapa prestasi di kejuaraan pencak silat di Tingkat Daerah maupun Nasional.

Di dalam perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah diajarkan beberapa teknik dasar pencak silat yaitu: teknik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, jatuhan, bantingan, sapuan, guntingan. Dengan demikian jelaslah dalam pencak silat terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai setiap pesilat. Untuk menguasai teknik tersebut dibutuhkan kemampuan fisik yang baik, sehingga semua gerakan silat dapat dilakukan.

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal, melalui latihan yang terorganisir, sistematis dan berpegang pada

prinsip-prinsip latihan yang benar, memungkinkan bagi atlet untuk bisa mengembangkan kemampuan fisiknya guna mencapai prestasi yang diharapkan. Kondisi fisik sangat penting untuk dimiliki, dikarenakan dalam melakukan silat banyak gerakan dan teknik yang harus dikuasai menggunakan komponen fisik secara langsung seperti melakukan gerakan pukulan, bantingan, dan gerakan lainnya yang membutuhkan kekuatan otot lengan. Sementara gerakan lainnya seperti kuda-kuda dan tendangan membutuhkan kekuatan otot kaki. Dari beberapa jenis gerakan saja sudah membutuhkan kondisi fisik yang baik dari seorang pesilat.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan ataupun pemeliharaan. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen-komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik tersebut. Walaupun harus dilakukan dengan sistem prioritas atau kondisi fisik dominan.

Komponen kondisi fisik pesilat meliputi: Kekuatan (*Strenght*), Dalam pencak silat, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan pesilat saat bertanding. Karena dengan kekuatan seorang pesilat mampu mengangkat lawan berguna untuk menjatuhkan lawan. Selain itu, kekuatan sangat bermanfaat dalam menciptakan kekuatan atau tidaknya pukulan dan tendangan bagi atlet pesilat. Daya Tahan (*Endurance*), Pencak Silat merupakan salah satu pertandingan yang dibutuhkannya daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam sebuah kejuaraan pencak silat, sebab dalam pertandingan pencak silat dilakukan selama jangka waktu 2 menit bersih dalam

satu babak. Dengan jumlah 3. Itu artinya 6 menit seorang pesilat melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan kegiatan fisik seperti menendang, memukul, membanting sangat membutuhkan daya tahan yang tinggi. Daya Otot (*Muscular Power*) Dalam pencak silat sangat diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat menangkap tendangan dan elakan dari lawan. Kecepatan (*Speed*) Kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan atlet yang bertanding. Pesilat yang memiliki kecepatan akan dapat melakukan serangan secara cepat. Dengan memiliki kecepatan, maka serangan yang dilakukan akan susah untukantisipasi oleh lawan, sehingga akan menghasilkan poin. Kelentukan (*Fleksibility*), Pencak silat memerlukan unsur *Fleksibility*, ini dimaksudkan agar pesilat mampu melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan daya ledak. Kelincahan (*Agility*) Dalam situasi bertanding, pesilat saling berhadapan dalam jarak yang dekat. Sehingga, sangat memungkinkan untuk terjadi serangan kecepatan tinggi, maka salah satu solusi yang diberikan adalah dengan menghindar ke kiri dan ke kanan apabila ada serangan seperti tendangan dan pukulan. Keseimbangan (*Balance*), Pesilat apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pesilat tersebut akan mempertahankan tubuhnya pada waktu menjalankan teknik. Apabila keseimbangannya baik maka pesilat tersebut tidak akan mudah jatuh dalam melakukan suatu teknik. Koordinasi (*Coordination*), Dalam pencak silat, koordinasi digunakan pesilat agar dapat melakukan gerakan berkesinambungan, misalnya saat melakukan gerakan teknik jatuhan dan tangkapan. Jika koordinasi gerak yang kurang baik, maka dipastikan lawan tidak akan jatuh. Ketepatan

(*Accuracy*), Ketepatan dalam pencak silat merupakan usaha yang dilakukan seorang pesilat untuk dapat melepaskan serangan pada saat yang tepat. Reaksi (*Reaction*), Seorang pesilat harus memiliki reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar atlet mampu untuk mengantisipasi setiap gerakan lawan secara tiba-tiba.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung peneliti di pusat pelatih Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru, peneliti memperhatikan saat atlet berlatih secara umum kemampuan fisik atlet. 1) Kekuatan, pada saat melakukan pukulan, dorongan, maupun bantingan membutuhkan kekuatan. Tetapi ada beberapa atlet pencak silat belum mampu mengerahkan kekuatan yang dimiliki. 2) Kecepatan, pada saat melakukan pukulan dan menghindar terdapat kelemahan dalam menghindar dari serangan lawan. 3) *Power*, atlet pencak silat kurang mengerahkan *power* pada saat mengangkat lawan, sehingga tidak dapat menjatuhkan lawan. 4). Reaksi, terlihat pada saat melakukan pukulan reaksi atlet kurang cepat mengambil kesempatan untuk melakukan pukulan. 5). Koordinasi, atlet kurang memanfaatkan koordinasi mata dan tangan/kaki dalam mengambil kesempatan untuk memukul, menendang, menjatuhkan. 6) Keseimbangan, atlet kurang memiliki keseimbangan pada saat menjatuhkan lawan, sehingga atlet ikut terjatuh. 7) Kelentukan, gerakan yang diperlihatkan pada saat menghindar serangan kurang kelentukan sehingga pukulan dan tendangan dari lawan hampir mengenai tubuh. 8) Daya tahan, atlet kurang mampu bertahan lama dalam melakukan gerakan-gerakan pukulan dan menendang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian adalah :

1. Terdapat beberapa Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru yang belum mampu mengerahkan kekuatan secara maksimal.
2. Kecepatan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru dalam menghindar dari serangan lawan belum dimaksimalkan.
3. Atlet pencak silat masih kurang mengerahkan *power* pada saat mengangkat lawan, sehingga tidak dapat menjatuhkan lawan.
4. Pada saat melakukan pukulan reaksi atlet kurang cepat mengambil kesempatan untuk melakukan pukulan.
5. Atlet kurang memanfaatkan koordinasi mata dan tangan/kaki dalam mengambil kesempatan untuk memukul, menendang, menjatuhkan.
6. Keseimbangan pada saat menjatuhkan lawan belum baik, sehingga atlet ikut terjatuh.
7. Pada saat menghindar serangan kurang kelentukan sehingga pukulan dan tendangan dari lawan hampir mengenai tubuh.
8. Atlet kurang mampu bertahan lama dalam melakukan gerakan-gerakan pukulan dan menendang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memperjelas penelitian, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

1. Bagi atlet pencak silat diharapkan penelitian ini berguna dalam meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk merumuskan program latihan fisik yang tepat.
3. Sebagai sumbangan pemikiran bagi Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru dan dunia pendidikan olahraga terutama dalam meningkat kondisi fisik.

4. Sebagai masukan bagi jurusan/fakultas dalam memberikan materi kuliah dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
5. Bagi peneliti berikutnya diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan acuan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.
6. Bagi penulis untuk memperluas wawasan dalam kondisi fisik atlet dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kondisi Fisik

###### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Menurut Kurniyawan dan Susanto (2020: 143) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu tolak ukur awal untuk menunjang latihan teknik, taktik, strategi dan mental”. Kondisi menjadi tolak ukur kemampuan fisik dalam menunjang berbagai jenis latihan teknik, taktik, strategi dan mental seseorang.

Menurut Rahayu (2018 : 1) mengemukakan bahwa “Dengan latihan kondisi fisik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya karena untuk meningkatkan fisik tidak dapat dilakukan dengan permainan itu sendiri”. Adanya latihan fisik, mental dan lainnya memberi sumbangan dalam meningkatkan kemampuan fisik seseorang, dikarenakan semua bentuk latihan saling berhubungan dalam aktivitas fisik.

Menurut Syafruddin (2011:90) menyatakan bahwa “kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.” Kondisi fisik adalah kemampuan komponen-

komponen fisik dimiliki seseorang yang bisa ditingkatkan dengan latihan secara kontinu.

Sedangkan menurut Sajoto dalam Lufisanto (2015: 4), menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik bisa dijadikan landasan dasar kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi, sehingga komponen-komponen fisik yang mendukung aktivitas prestasi seseorang perlu terus ditingkatkan.

Menurut Kholis dan Puspodari (2019 : 159) mengemukakan bahwa “kondisi fisik memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju berbagai latihan-latihan, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya”.

Dari uraian kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kondisi fisik sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik.

#### **b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Arsil (2008:5) komponen dasar kondisi dasar fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan

(*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Menurut Ruslan (2011 : 47) mengemukakan bahwa, kondisi fisik harus dikembangkan oleh komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni”.

Menurut Darma dalam Nurhidayah (2017: 4), menyatakan bahwa, “kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan. Berikut merupakan penjelasan lebih dalam mengenai komponen kondisi fisik dalam pencak silat:

1. Daya Tahan

Daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi.

2. Kekuatan

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

4. Koordinasi

Koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak, gerak yang dihasilkan dipengaruhi oleh komponen-komponen gerak berupa energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian.

5. Fleksibilitas

Fleksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelentukan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendo, dan ligamen.

6. Daya Ledak

Daya ledak merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen *biomotor* kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power*.

7. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dengan koordinasi yang baik.

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Menurut Adina Kuswardini dalam Nurhidayah (2017: 6), menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, yaitu:

1. Faktor latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif. Latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi, untuk itu maka dalam latihan perlu diperhatikan beberapa aspek, seperti latihan fisik, latihan teknik latihan taktik, dan latihan mental.

2. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara seperti, Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.

3. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik. Karena itu, penting sekali menjaga lingkungan untuk mencapai kehidupan yang baik.

4. Faktor makanan dan gizi

Pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, di mana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (*energi*) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan.

## 2. Hakikat Pencak Silat

### a. Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat merupakan kepandaian melindungi diri dari serangan yang tidak terduga yang berdasar pada sigap dan tangkas serta memperhatikan tiap gerak dan gerak sang lawan. Pencak silat atau yang biasa disingkat sebagai silat ini merupakan salah satu seni olahraga yang berasal dari Asia Tenggara tepatnya berasal dari negara Indonesia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina, Thailand.

Menurut Lubis (2014:1) menyatakan bahwa, pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, di mana sangat diyakini 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 (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Sedangkan menurut Kriswanto (2015: 13) menyatakan bahwa, pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu bela diri tradisional pencak silat.

Pada seminar pencak silat tahun 1972 di Tugu Bogor dihasilkan istilah baku yakni Pencak Silat. Dalam KBBI istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata.

Pencak silat dikenal sebagai seni bela diri (*the arts of self defense*) warisan leluhur budaya serumpun Melayu yang mengandung empat aspek utama, menurut Lesmana (2012: 2) yaitu:

1. Aspek pembinaan mental dan spiritual  
Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu sering kali harus melewati tahapan semedi/bertapa, atau aspek kebathinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
2. Aspek kemahiran ilmu bela diri  
Kepercayaan dan ketekunan diri adalah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri dari pencak silat.
3. Aspek seni dan budaya  
Budaya dan permainan “Seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian dari pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
4. Aspek olahraga.  
Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat adalah sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi adalah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda maupun regu.

Menurut Muttaqin dan Wahyudi (2018 : 2) mengemukakan bahwa, pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri prestasi yang terdapat di dalamnya seperti Teknik, taktik, mental, dan fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga prestasi, sehingga atlet pencak silat perlu mempunyai kemampuan yang baik dalam empat aspek tersebut.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek fisik dalam pencak silat adalah sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi adalah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda maupun regu. Keseluruhan aspek tersebut terpadu dan tidak dapat dipisah-pisahkan satu dengan lainnya, menjadi satu dalam diri seorang pesilat.

## b. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik dasar pencak silat merupakan hal penting dalam pencak silat, karena dengan memiliki teknik dasar yang baik, seorang pesilat akan lebih baik lagi dalam mempelajari teknik-teknik yang lain. Menurut Lubis (2014: 17) menyatakan bahwa ada beberapa teknik dasar pencak silat yaitu :

1. Kuda-Kuda  
Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Ada beberapa bentuk kuda kuda seperti, kuda-kuda depan, belakang, tengah, dan samping.
2. Sikap Pasang  
Sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.
3. Pola Langkah  
Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.
4. Bela'an  
Bela'an adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran.
5. Hindaran  
Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan.
6. Serangan  
Serangan merupakan suatu upaya pembelaan diri dengan menggunakan lengan, tangan, dan tungkai yang diarahkan pada sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.

## B. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat di antaranya daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet yaitu seperti faktor latihan, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan faktor makanan dan gizi atlet. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan seorang atlet saat bertanding untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hal ini harus didukung oleh pelatih, yaitu dapat dilihat dari program latihan yang baik dan terprogram. Dan didukung makanan empat sehat lima sempurna agar kondisi pemulihan atlet lebih baik.

Penelitian ini membahas tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru. Tingkat kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet menjadi peranan penting aktivitas latihan atau saat bertanding. Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, maka seorang atlet mampu melakukan serangan, pembelaan, hindaran saat latihan atau bertanding lebih optimal dibandingkan dengan seorang atlet dengan tingkat kondisi fisik yang rendah.

Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik perlu latihan yang terprogram dan teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya yaitu : intensitas latihan, frekuensi latihan serta durasi latihan. Mengingat pentingnya kondisi fisik

bagi seorang atlet maka perlu diadakan tes tingkat kondisi fisik untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet pencak silat putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2010:35) penelitian deskriptif pada umumnya menarik peneliti muda, karena berbentuk sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistik yang begitu kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya, penelitian ini juga dapat di tampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks, misalnya dalam penelitian penggambarannya secara faktual tentang perkembangan olahraga secara umum.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang, benda, atau suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan data penelitian. Menurut Sugiyono (2009:90) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru remaja putera sejumlah 10 orang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipelajari dalam sebuah penelitian yang kemudian hasilnya akan dianggap menjadi gambaran bagi populasi asalnya, namun bukan populasi itu sendiri. Menurut Sugiyono (2017 : 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel. dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Adapun sampel seluruh populasi penelitian yakni berjumlah 10 orang Remaja Putera atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

### C. Definisi Operasional

Untuk memperjelas penelitian ini, maka perlu dilakukan definisi operasional, yakni :

1. Kondisi fisik adalah keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, daya ledak, kelincahan.
2. Pencak silat adalah salah satu jenis cabang olahraga bela diri tradisional yang sering dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional.

### D. Pengembangan Instrumen

Pada dasarnya tes kemampuan kondisi fisik suatu cabang olahraga berbeda-beda. Hal ini disebabkan tes kemampuan kondisi fisik harus sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang ditekuni. Dengan

demikian tes tersebut dapat menggambarkan secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik seseorang.

Pengembangan instrumen penelitian ini yang digunakan untuk tes kemampuan kondisi fisik cabang olahraga pencak silat dikembangkan dari Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (2003), yakni sebagai berikut:

### 1) *Push Up*

- a. Tujuan tes ini mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu.
- b. Alat peralatan
  - Tempat datar
  - *Balpoint* dan formulir
  - *Stopwatch*
- c. Tester
  - Pengawas merangkap penghitung sesuai kebutuhan
  - Pencatat.
- d. Pelaksanaan

Testi sikap telungkup, kepala, punggung, kaki lurus. Kedua tapak tangan bertumpu di lantai di samping dada, jari-jari tangan ke depan. Kedua tapak kaki berdekatan, jari-jari tapak kaki bertumpu di lantai. Dalam sikap telungkup hanya dada menyentuh lantai, kepala, perut, tungkai bawah terangkat.

Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai. Setiap kali mengangkat dan menurunkan

tubuh, kepala, punggung, dan tungkai bawah tetap lurus. Setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.

Pelaksanaan *push up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit.

Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung. Pelaksanaan betul, apabila pada saat tubuh terangkat kedua lengan lurus, kepala, punggung dan tungkai (kaki) lurus.

## 2) *Sit-up*

- a. Tujuan tes ini mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut.
- b. Alat peralatan
  - Lantai datar atau matras
  - *Balpoint* dan formulir
  - *Stopwatch*
  - Alat penghitung (*tally counter*)
- c. Tester
  - 1 orang memegang *stopwatch* dan pengambil waktu
  - Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan.
- d. Pelaksanaan

Testi berbaring telentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan.

Kedua lutut ditekuk, kedua telapak kaki tetap di lantai. Bersamaan dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak”

*stopwatch* dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula.

Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 1 (satu) menit. Jumlah berapa kali testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya.

Catatan: Testi tidak boleh dibantu orang lain dengan menahan pergelangan kaki. Tes gagal, apabila pada waktu berusaha angkat tubuh, salah satu siku tidak menyentuh paha atau lutut.

Bila baring duduk dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik, tes tersebut bertujuan mengukur kekuatan otot-otot perut. Tetapi bila tes baring duduk dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit, tes tersebut mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut.

### 3) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- a. Tujuan tes ini mengukur daya eksplosif kedua kaki.
- b. Alat peralatan
  - Pita meteran atau papan LT dengan garis-garis per cm sepanjang 175 cm
  - Kapur/*magnesium karbonat*
  - Kain penghapus
  - Bangku atau meja
  - *Balpoint* dan formulir
- c. Tester
  - Pengawas merangkap penghapus kapur bekas raihan/loncatan

- Pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Papan LT digantung pada tembok dengan ketinggian sesuai kebutuhan.

Sebuah kursi/meja diletakkan berdekatan untuk pengawas.

Testi berdiri menyamping, tapak kaki kanan/kiri merapat tembok. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan ke atas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan LT. Bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan. Kemudian testi berdiri untuk siap/meloncat.

Selanjutnya testi meloncat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuh jari-jari tangan kanan/kiri ke papan LT. Pelaksanaan ini dilakukan dua kali berurutan. Pengawas mencatat tinggi loncatan dan menghapus bekas kapur loncatan. Hasil tertinggi dari dua loncatan yang dipilih. Daya eksplosif dihitung selisih antara tinggi loncatan tertinggi dikurangi tinggi raihan dalam cm. Bila raihan dengan tangan kanan loncatan harus dengan tangan kanan, demikian sebaliknya.

**4) Tes Duduk Berlunjur dan Meraih (*Sit and Reach*)**

- a. Tujuan mengukur kelentukan tubuh pada pinggul
- b. Alat peralatan:
  - Pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal dua meter.
  - Tembok atau papak tegak lurus dengan lantai datar
  - *Balpoint* dan formulir
- c. Tester
  - 1 (satu) orang pengawas merangkap pengukur

- 1 orang pencatat

d. Pelaksanaan

Pita pengukur diletakkan lurus di lantai, dengan huruf 0 (nol) pada tepi tembok. Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur, pantat, punggung, dan kepala merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh; pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok.

Kemudian testi meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm penuh. Lakukan raihan dua kali berurutan, dan jarak raihan terjauh yang dihitung.

Penghitungan jarak raihan ialah: ujung jari-jari tangan terpanjang dari masing-masing tangan dan jarak/yang terdekat yang dicatat di antara kedua tangan. Kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.

**5) Tes Lari 15 Menit**

- Tujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernafasan atau dapat pula untuk mengukur VO2 max.
- Alat peralatan:
  - Lintasan lari dalam stadion atau lintasan datar panjang minimal 220 meter dengan batas-batas setiap jarak 10 meter.

- *Stopwatch*, *ballpoint*, dan formulir tester.

c. Tester

- 1 (satu) orang starter merangkap pencatat waktu
- Pengawas merangkap penghitung jarak lari sesuai kebutuhan

d. Pelaksanaan

Sejumlah testi sesuai dengan jumlah pengambil waktu dan jumlah *stopwatch* melakukan start bersama. Starter memberi aba-aba “bersedia” testi berdiri di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap” testi dengan start berdiri siap untuk lari, dengan aba-aba “yaak” testi segera berlari berusaha lari sejauh mungkin dalam waktu 15 menit. Apabila testi tidak kuat lari dapat diselingi dengan berjalan. Persis 15 menit *stopwatch* dihentikan bersamaan dengan bunyi peluit yang keras dan saat itu pula setiap testi berhenti di tempat atau lari-lari di tempat. Pengawas menghitung jarak tempuh setiap testi dalam meter.

Tabel 1. Kategori Penilaian

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Sumber : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 2003

Menentukan nilai kondisi fisik atlet pencak silat:

Tabel 2. Kategori Penilaian

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6 - 10	Sempurna
8,0-9,5	Baik Sekali
6,0 - 7,9	Baik
4,0 - 5,9	Cukup
2,0 - 3,9	Kurang

Sumber : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat,2003

Contoh : si Amir Atlet anggar, telah mengikuti Tes Kemampuan Kondisi Fisik dengan hasil pengukurannya.

Tabel 3. Contoh Tes Kondisi Fisik

Komponen Kondisi Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
1. Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu	<i>Hand Dynamometer</i>	32	Cukup	4
2. Kekuatan Otot Tungkai	<i>Leg Dynamometer</i>	220	Baik	6
3. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu	<i>Push-Ups</i>	80	Baik Sekali	8
4. Daya Tahan Otot Perm	<i>Sit-Ups</i>	85	Baik Sekali	8
5. Daya Tahan Otot Tungkai	<i>Squat - Jumps</i>	48	Baik Sekali	8
6. Daya Tahan Umum ( <i>Cardio Vascular</i> )	Lari 15 Menit	54	Baik Sekali	8
<b>Total Konversi Nilai</b>				<b>42</b>

Sumber : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat,2003

Nilai Kondisi Fisik :  $\frac{42}{7} = 7$

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

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

1. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru.

2. Teknik perpustakaan

Digunakan untuk mengambil teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru melalui tes yang ditetapkan Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (2003).

### **F. Teknik Analisis Data**

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif prosentase karena menurut Anas (2007:42), dijelaskan bahwa kadang-kadang pencarian prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang diprosentasekan dan disajikan tetap berupa prosentase, lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Rumus yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f : frekuensi

N : jumlah frekuensi

P : angka persentase



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, teknik pengumpulan data dengan pengukuran. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat digunakan pengukuran *push-up*, *sit-up*, *vertical jump* (lompat tegak), *sit and reach* (duduk berlunjur dan meraih), dan lari 15 menit tes balke.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan maka dilakukan penelitian pada tanggal 14 Oktober 2020, bertempat di gedung latihan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru dan Stadion Sepakbola Universitas Islam Riau yang memiliki lintasan lari dan peralatan pendukung lainnya. Adapun jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 orang atlet pencak silat putra.

Dari hasil analisis data maka kita dapat menentukan kategori yang diperlukan secara umum. Hasil ini nantinya akan digunakan dalam menentukan kategori secara khusus dari setiap item tes yang dilakukan.

Dengan diperolehnya data-data dari hasil tes kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru, maka dapat dianalisis hasil tes yang telah dilaksanakan satu persatu sebagai berikut:

### 1. *Push-Up*

Berdasarkan hasil tes *push-up* yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini. Ternyata dari 10 responden terdapat sebanyak 1 orang atau sebesar 10% berada pada kategori baik sekali, 1 orang atau sebesar 10% berada pada kategori baik, 5 orang atau sebesar 50% berada pada kategori cukup, dan 3 orang atau sebesar 30% berada pada kategori kurang. Sementara pada kategori baik sekali, dan sempurna tidak ada responden yang mencapai kategori tersebut. Dengan demikian jelaslah bahwa pada *push-up* rata-rata responden berada pada kategori cukup.

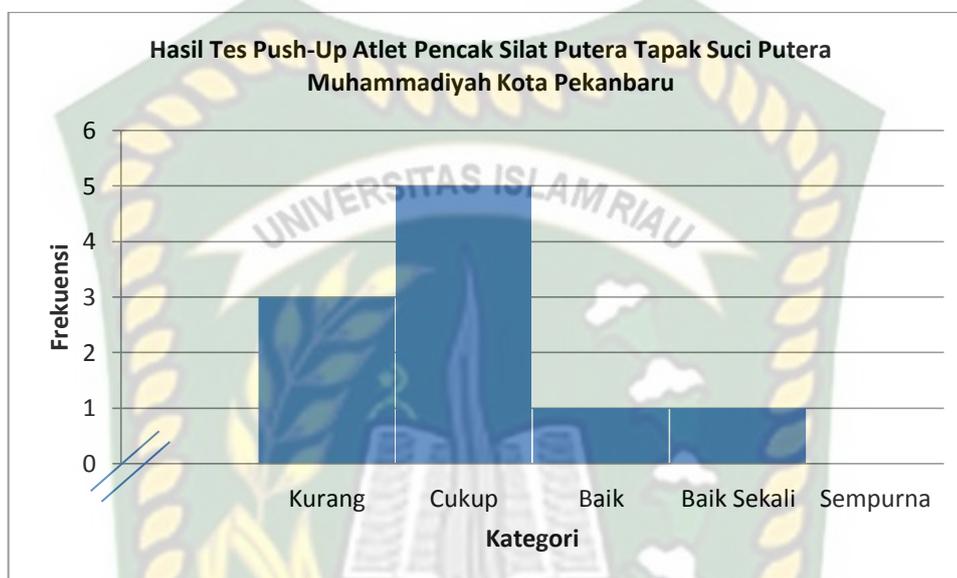
*Push up* digunakan untuk melihat kekuatan otot lengan atlet pencak silat. Di mana dalam pencak silat terdapat gerak menyerang dan menangkis serta membanting lawan tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan yang besar, sehingga gerakan-gerakan tersebut dalam dilakukan dengan maksimal. Untuk lebih jelasnya, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 : Frekuensi Data Hasil Tes *Push-Up* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 56	Sempurna	0	0%
2	46 – 55	Baik Sekali	1	10%
3	36 – 45	Baik	1	10%
4	26 – 35	Cukup	5	50%
5	> 25	Kurang	3	30%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

Adapun grafik dari kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru ditinjau dari kemampuan otot lengan dengan tes *push-up*, sebagai berikut:



Grafik 1 : Hasil Tes *Push-Up* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

## 2. *Sit-Up*

Hasil tes *sit-up* yang dilaksanakan dalam penelitian ini. Ternyata dari 10 orang responden yang melakukan tes terdapat sebanyak 2 orang responden berada pada kategori baik atau sebesar 20%, pada kategori cukup sebanyak 6 orang atau sebesar 60%. Sedangkan pada kategori penilaian kurang sebanyak 2 orang atau sebesar 20%, dan tidak ada responden yang mencapai hasil pada kategori baik sekali dan sempurna tersebut, sehingga pada tes ini dapat dikatakan responden cukup memiliki daya tahan kekuatan otot perut.

*Sit up* digunakan untuk melihat kekuatan otot perut dan punggung atlet pencak silat. Di mana dalam pencak silat terdapat berbagai gerakan yang

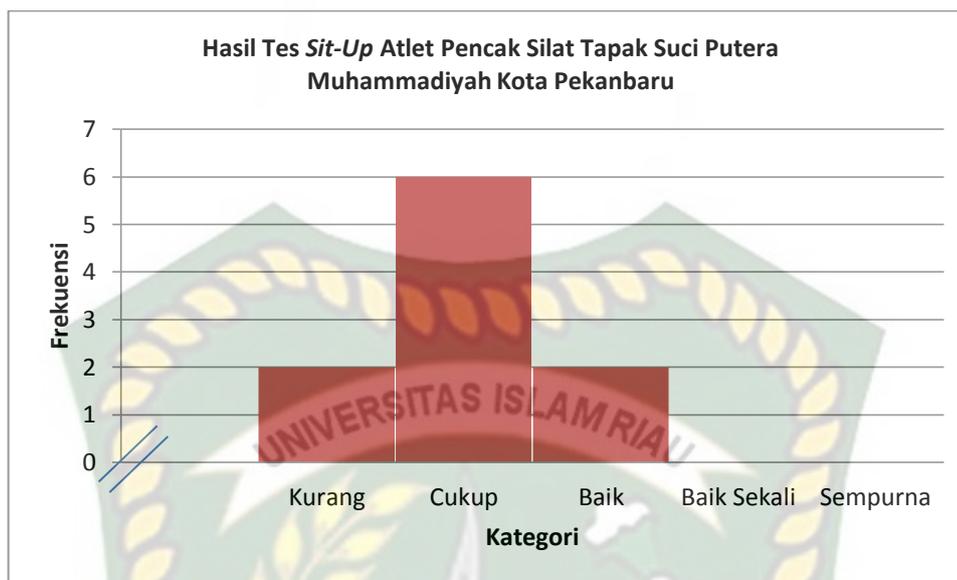
membutuhkan kekuatan otot perut dan punggung seperti melakukan tendangan membutuhkan otot perut yang kuat dan kekuatan otot perut digunakan untuk mendukung bentuk gerakan lainnya dalam pencak silat. Untuk lebih jelasnya, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 : Frekuensi Data Hasil Tes *Sit-Up* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 51	Sempurna	0	0%
2	41 – 50	Baik Sekali	0	0%
3	31 – 40	Baik	2	20%
4	21 – 30	Cukup	6	60%
5	< 20	Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

Adapun grafik dari kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru ditinjau dari kemampuan otot lengan dengan tes *sit-up*, sebagai berikut:



Grafik 2 : Hasil Tes *Sit-Up* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

### 3. *Vertical Jump* (Lompat Tegak)

Hasil tes *vertical jump* atau lompat tegak yang dilaksanakan dalam penelitian ini sebagaimana yang ditampilkan pada tabel di bawah. Di mana dari 10 orang responden, sebanyak 5 orang responden berada pada kategori baik atau sebesar 50%, dan terdapat 4 orang berada pada kategori cukup atau sebesar 40%, serta sebanyak 1 orang berada pada kategori kurang atau sebesar 10%. Sedangkan pada kategori sempurna dan baik sekali tidak ada responden yang mencapai hasil penilaian kategori tersebut. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa responden yakni atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru memiliki daya ledak otot tungkai cukup baik, sehingga akan mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada saat melakukan serangan tendangan pada lawan.

*Vertical Jump* digunakan untuk melihat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat. Di mana dalam pencak silat terdapat berbagai gerakan yang membutuhkan daya ledak otot tungkai terutama dalam melakukan serangan menendang, sehingga dibutuhkan daya ledak otot tungkai. Untuk lebih jelasnya, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 : Frekuensi Data Hasil Tes *Vertical Jump* (Lompat Tegak) Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 51	Sempurna	0	0%
2	46– 50	Baik Sekali	0	0%
3	41 – 45	Baik	5	50%
4	36 – 40	Cukup	4	40%
5	< 35	Kurang	1	10%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

Adapun grafik dari kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru ditinjau dari kemampuan otot lengan dengan tes *vertical jump* atau lompat tegak, sebagai berikut:



Grafik 3 : Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

#### 4. *Sit and Reach*

Hasil tes *sit and reach* yang dilakukan untuk mendapat tingkat kelenturan otot pinggul atlet. Diketahui dari seluruh responden penelitian yakni sebanyak 10 orang, terdapat sebanyak 5 orang responden berada pada kategori sempurna atau sebesar 50%, sementara 1 orang responden lainnya berada pada kategori baik sekali atau sebesar 10%. Sedangkan pada kategori baik sebanyak 1 orang atau sebesar 10%. Kemudian pada kategori cukup sebanyak 3 orang atau sebesar 30%, sedangkan kategori kurang i tidak ada responden yang mencapai hasil penilaian tersebut.

Dengan demikian jelaslah bahwa kelenturan otot pinggul yang dimiliki atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru sudah baik, sehingga memberi dampak terhadap kelenturan tubuh atlet pada saat melakukan gerakan-gerakan menghindar serang lawan. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil

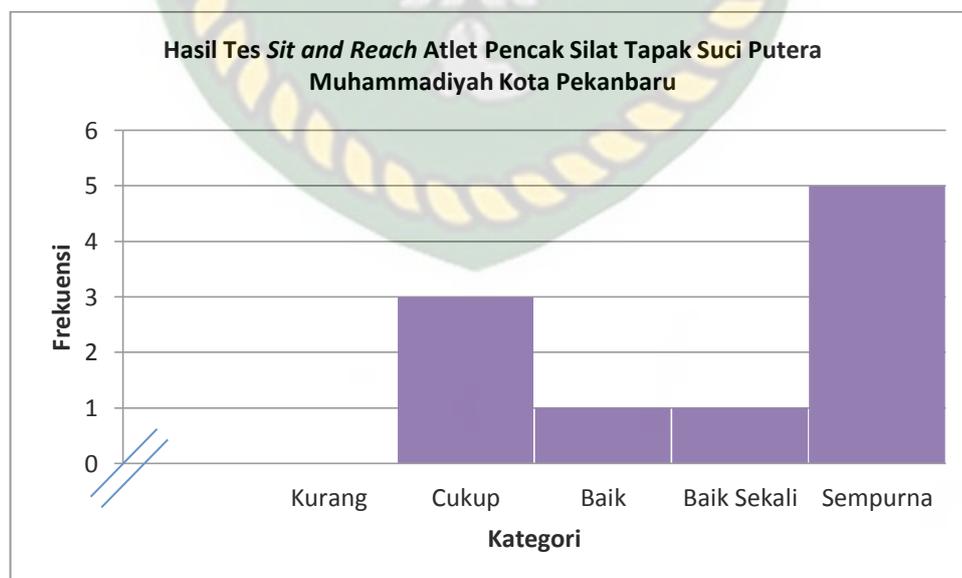
penelitian ini, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 : Frekuensi Data Hasil Tes *Sit and Reach* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 36	Sempurna	5	50%
2	31 – 35	Baik Sekali	1	10%
3	26 – 30	Baik	1	10%
4	21 – 25	Cukup	3	30%
5	< 20	Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

Adapun grafik dari kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru ditinjau dari kemampuan otot lengan dengan tes *sit and reach*, sebagai berikut:



Grafik 4 : Hasil Tes *Sit and Reach* Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

## 5. Lari 15 Menit Tes Balke

Hasil tes lari 15 menit melalui tes balke yang digunakan untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan. Ternyata dari 10 orang responden seluruhnya berada pada kategori kurang sekali atau sebesar 100%. Sedangkan pada kategori lainnya yakni baik sekali, baik, cukup, dan sedang tidak ada satupun responden yang memperoleh hasil pada penilaian tersebut. Dengan demikian jelaslah bahwa atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru kurang sekali dalam kondisi daya tahan fisik, sehingga akan memberi dampak pada ketahanan atlet pada saat bertanding.

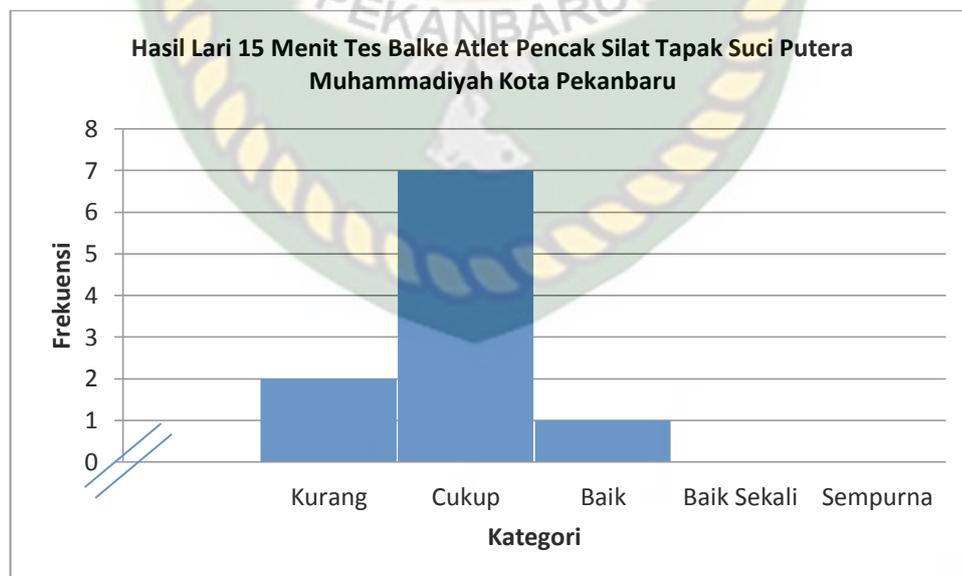
Lari 15 menit digunakan untuk melihat daya tahan kerja jantung dan pernafasan atlet pencak silat. Di mana atlet pencak silat dituntut untuk memiliki daya tahan yang baik terutama pada bertanding, dikarenakan dalam pertandingan terdapat beberapa putaran yang harus dijalani sehingga membutuhkan daya tahan kerja jantung dan pernafasan yang baik agar mampu bertahan untuk mengikuti pertandingan. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil penelitian ini, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 : Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 Menit Tes Balke Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	57.01 – 65.00	Sempurna	0	0%
2	49.01 – 57.00	Baik Sekali	0	0%
3	41.01 – 49.00	Baik	1	10%
4	33.01 – 41.00	Cukup	7	70%
5	< 33.00	Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

Adapun grafik dari kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru ditinjau dari kemampuan otot lengan dengan tes lari 15 menit tes balke, sebagai berikut:



Grafik 5 : Hasil Tes Lari 15 Menit Tes Balke Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

## B. Analisis Data

Deskripsi analisis hasil penelitian yang digunakan dengan perhitungan secara manual didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 9 : Tabulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

Nama Atlet	<i>Push-Up</i>	<i>Sit-Up</i>	Loncak Tegak atau <i>Vertical Jump</i>	<i>Sit and Reach</i>	Lari 15 Menit Balke	Rata-rata
Rizky Ramadhan Rangkuti	4	4	6	10	4	5,6
Miftah Darul Razaq	2	4	2	6	3	3,4
M. Farhan Tauladan	4	6	6	8	6	6
Deva	4	4	4	4	4	4
Dava	4	2	4	4	4	3,6
Erwindo	8	2	4	10	2	5,2
Febri Triandrianto	4	6	6	10	4	6
Ahmad Mukhlas. R.	2	4	4	10	4	4,8
Al Hafis	2	4	6	4	4	4
Galih Suryo Maulana	6	4	6	10	4	6
Rata-rata	4	4	4,8	7,6	3,9	4,86

Olahan Hasil Penelitian, 2020.

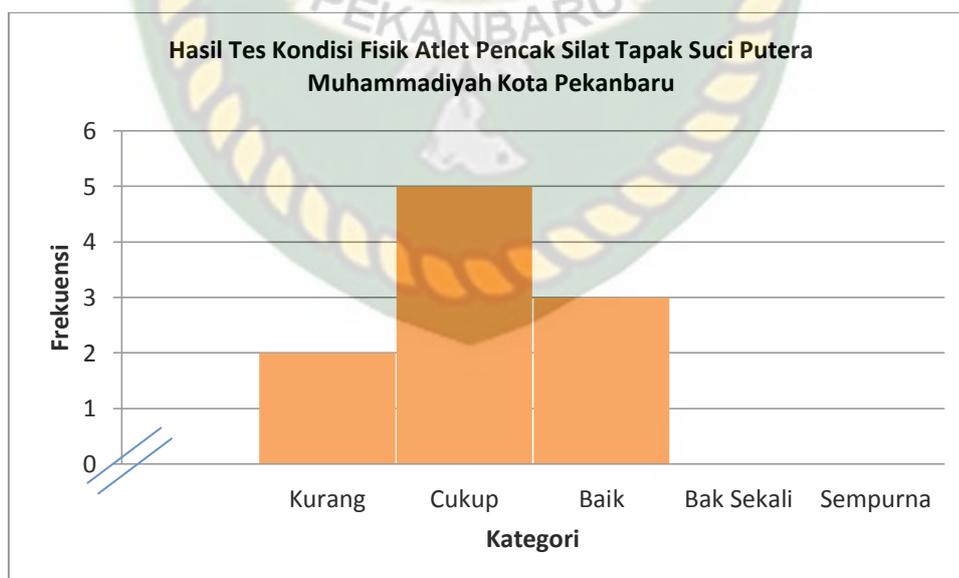
Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dijelaskan klasifikasi kategori tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru sebagai berikut:

Tabel 10 :Frekuensi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	9,6 – 10	0	0%
2	Baik Sekali	8,0 – 9,5	0	0%
3	Baik	6,0 – 7,9	3	30%
4	Cukup	4,0 – 5,9	5	50%
5	Kurang	2,0 – 3,9	2	20%
Jumlah			10	100%

Olahan Hasil Penelitian, 2020

Hasil yang dipaparkan pada tabel di atas mengenai tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru dapat dilihat pada gambar berikut:



Grafik 6 : Keadaan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru

Untuk memperoleh hasil secara keseluruhan mengenai tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru, maka seluruh jenis tes yang telah dilaksanakan digabung ke dalam satu tabel klasifikasi agar terlihat jelas tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet. Di mana dari data yang diperoleh diketahui atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru berada pada tingkat cukup, sehingga dengan kondisi fisik yang dimiliki sedang kemungkinan bisa memberikan kontribusi berupa prestasi pada setiap pertandingan pencak silat.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kondisi fisik Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru secara keseluruhan dalam kategori baik sebanyak 3 orang atau 30%, kategori cukup sebanyak 5 orang atau 50% dan kurang sebanyak 2 orang atau 20%. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu dengan melihat kondisi fisik atlet pencak silat yang secara garis besar masih berada pada kategori cukup Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Rizky Yulian Mirfen (2018) dengan kesimpulan bahwa rata-rata skor keseluruhan atlet putra Perguruan Bundo Kanduang Kabupaten Tanah Datar yaitu 71,5 yang berada pada rentang skala 65%-79% dengan tingkat capaian responden (TCR) berada pada kategori cukup. Begitu juga hasil penelitian Pandu Adi Pratama (2019) yang menyimpulkan bahwa komponen kondisi fisik atlet putra pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk menunjukkan

bahwa komponen kondisi fisik atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama termasuk kategori sedang.

Hasil ini dikarenakan dari hasil tes *push-up* untuk mendapatkan kekuatan otot lengan diperoleh hasil dari 10 atlet yang dengan nilai rata-rata 4 berkategori cukup, yakni 1 orang berada pada kategori baik sekali, 1 orang berada pada kategori baik, 5 orang berada pada kategori cukup, dan 3 orang berada pada kategori kurang. Hasil tes *sit-up* untuk mengetahui kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata atlet 4 dan berada pada kategori cukup, yakni sebanyak 2 orang pada kategori baik, 6 orang berada pada kategori cukup, dan 2 orang berada pada kategori kurang. Begitu juga dengan hasil tes *vertikal jump* atau lompat tegak untuk mengetahui *power* otot tungkai yang rata-rata nilai 4,8 dan berada pada kategori cukup, yakni 5 orang berada pada kategori baik, 4 orang berada pada kategori cukup, dan 1 orang berada pada kategori kurang. Sedangkan dari hasil tes *sit and reach* untuk mengetahui kelenturan otot punggung secara keseluruhan dengan nilai rata-rata 7,6 berada pada kategori baik, yakni sebanyak 5 orang berada pada kategori sempurna, 1 orang berada pada kategori baik sekali, 1 orang berada pada kategori baik, dan 3 orang berada pada kategori cukup. Sementara hasil dari lari 15 menit tes balke, yakni sebanyak 1 orang berada pada kategori baik, 7 orang berada pada kategori cukup, dan 2 orang pada kategori kurang, yakni seluruh atlet berada pada kategori cukup.

Masih rendanya hasil penelitian ini disebabkan beberapa faktor antara lain:

- 1) Program latihan rutin pencak silat yang dilakukan hanya 2 – 3 kali perminggu.
- 2) Program latihan fisik yang tidak terlaksana dengan baik, lebih besar durasi

latihan teknik dibandingkan peningkatan fisik. Padahal komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mendukung penguasaan keterampilan teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga khususnya pencak silat.

Dari hasil penelitian tersebut, pola pembinaan latihan fisik dan teknik atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru perlu ditingkatkan, sebab kondisi fisik atlet pencak silat dalam kategori cukup. Kondisi fisik mempunyai peranan yang penting dan pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik, yang berkaitan dengan pola pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal, khususnya pembinaan prestasi pencak silat. Sehingga dari latihan yang teratur dan terorganisir tersebut kondisi fisik dapat meningkat menjadi baik atau baik sekali.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan penelitian sebagai berikut : tingkat kondisi atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru rata-rata berada pada kategori cukup yakni sebesar 50%.

#### B. Saran

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, penulis ingin memberikan sumbangan saran untuk perbaikan masa akan datang.

1. Atlet diharapkan disamping melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan fisik seperti latihan kekuatan, daya ledak, kelenturan, dan daya tahan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi menunjang prestasi pencak silat.
2. Bagi pelatih diharapkan dalam memberikan materi dilaksanakan secara bertahap dan kontinu, sehingga penguasaan teknik pencak silat dan peningkatan kondisi fisik dapat dilaksanakan secara seimbang.
3. Bagi pemerintah diharapkan berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang lebih baik, agar potensi yang ada terutama pada bidang olahraga pencak silat dapat berkembang dan memberikan prestasi kepada daerah dan negara.

4. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya dapat mempertimbangkan untuk hasil penelitian ini agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah Akbar dan Syahrul. 2015. Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar. Vol 2 No 1. (2015) Hal 37-46. STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Anas, Sudjiono. 2007. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP Padang.
- Dewi Nurhidayah & Ali Satria Graha. 2017. Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* Vol 16 No. 1 (2017).
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat 2003 Tentang *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Fkip Olahraga Kesehatan Ikip Bandung
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Kurniyawan & S, 2020. Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 8 No. 1 (2020).
- Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat (1)*. Yogyakarta: Nusa Media.
- Lubis, 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Lufisanto & S. 2015. Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 3 No. 2 (2015).
- Mirfen, R., & -, U. 2019. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, Vol. 1 No, 2 (2019) Hal 278-284. Universitas Negeri Padang.
- Moh. Nur Kholis, dan Puspodari. 2019. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT DI Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Jurnal Bravo's* Vol. 07 No. 4 (2019). Hal 158-165. Universitas Nusantara PGRI Kediri

- Moch. Sauqi Lufisanto. 2015. Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 3 No. 1 (2015), Hlm 50-56. Universitas Negeri Surabaya
- Muhammad Reza Al Muttaqin. 2018. Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga* Vol. 1 No.4 (2018) Hal 1-7. Universitas Negeri Surabaya.
- Neneng Rahayu. 2018. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. Artikel *Simki-Techsain* Vol. 02 No. 05 (2018) Hal 1-12. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Pandu Adi Pratama<sup>1</sup>. Moh. Nur Kholis. 2019. Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle* 27 April 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta – Indonesia.
- Penyusun. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Rizky Yulian Mirfen. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot* Vol. 1 No. 1 (2018) Hal 278-284. Universitas Negeri Padang.
- Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Ilara* Vol 2. No. 2 (2011) Hal 45-56. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK-UNP Padang.