

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PENCAK SILAT WALET PUTI
DI GELANGGANG GABUNGAN KECAMATAN BENGKALIS
KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Dan Melengkapi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pada Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Di Universitas Islam Riau



OLEH

MUHAMMAD RAIS
NPM: 156610964

PEMBIMBING

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Kamarudin', is written over the word 'PEMBIMBING'.

KAMARUDIN S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201

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

ABSTRAK

Muhammad Rais, NPM.156610964, 2020, Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis berjumlah 17 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Teknik analisa data yang digunakan adalah memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan cara menotasikan skor tes dengan norma penilaian. Berdasarkan analisis data jawaban yang dikemukakan serta hasil penemuan yang didapat dari penelitian ini, maka dikemukakan kesimpulan bahwa dari 17 orang siswa yang menjadi sampel 4 siswa termasuk dalam kondisi fisik kurang, 11 siswa kondisi fisik cukup dan 2 siswa kondisi fisik baik. Sehingga tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis termasuk kategori Cukup.

Kata kunci : Tingkat Kondisi Fisik

ABSTRACT

Muhammad Rais, NPM.156610964, 2020, Level of Physical Condition of Students of Puti Swallow PencakSilat at the Joint Gymnasium, Bengkalis District, Bengkalis Regency.

The purpose of this study was to determine the level of the physical condition of the Puti Swallow PencakSilat Students at the Joint Gymnasium, Bengkalis District, Bengkalis Regency. The population taken in this study were students of PencakSilat Swallow Puti in the Gabungan Center, Bengkalis District, Bengkalis Regency, totaling 17 students. The sampling technique used was total sampling, in which the entire population was sampled. The data analysis technique used is to provide a value for each score obtained from each test item, done by notating the test score with the assessment norm. Based on the analysis of the answer data presented and the findings obtained from this study, it was concluded that of the 17 students who were sampled 4 students were in poor physical condition, 11 students were in sufficient physical condition and 2 students were in good physical condition. So that the level of physical condition of the students of PencakSilat Swallow Puti in the Joint Gymnasium of Bengkalis District, Bengkalis Regency, is in the Enough category.

Keywords : Physical Condition Level

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Rais
NPM : 156610964
Program Studi : Penjasokesrek
Fakultas : FKIP
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di
Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis
Kabupaten Bengkalis

Dengan ini menyatakan bahwa :

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

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

Pekanbaru, Agustus 2020
Penulis,




Muhammad Rais
NPM.156610964

KATA PENGANTAR

Assamu'laikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya hingga dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu:

1. Kamarudin S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, masukan, saran serta motivasi dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zulraflin, M.Pd dan Mimi Yulianti S.Pd.,M.Pd selaku penguji yang memberikan masukan, arahan dan saran kepada penulis dalam skripsi ini.
3. Dr. Hj. Sri Amnah, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau.
4. Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Leni Apriani S.Pd.,M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

6. Seluruh staff tata usaha dan karyawan yang telah membantu dalam pengurusan surat riset dan hal yang dianggap perlu.
7. Zulfikar selaku pengurus perguruan silat walet putih yang telah memberi izin penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua Orang Tua Ayahanda Tersayang Yahya dan Ibunda Maheram serta Abang Ricky, Rio, Robby dan Adik tercinta Muhammad Revan yang telah memberikan semangat, motivasi, kasih sayang, do'a dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Dan buat seluruh teman-teman yang telah memberikan bantuan dan motivasi yaitu Jumiyati dan keluarga besar 9D angkatan 15 yang setia membantu dan mendukung penulis serta kepada semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi imbalan pahala yang setimpal kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Dalam hal ini penulis berharap kepada seluruh pembaca skripsi ini agar dapat memberikan kritik dan saran sehingga penulis dapat memperbaiki kesalahan yang mungkin terdapat didalam skripsi ini. Atas perhatian rekan-rekan semua penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Agustus 2020

Muhammad Rais

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	
PERSETUJUAN SKRIPSI	
SURAT KETERANGAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2. Hakikat Pencak Silat	12
B. Kerangka Pemikir	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
C. Definisi Operasional	18
D. Teknik Pengumpulan Data	18
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	27
1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Push Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	27
2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Vertical <i>Jump</i> Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	29
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	30
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	32
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sit Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	33
B. Analisa Data.....	35
C. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma <i>Push-Up</i>	20
2. Norma <i>Vertical Jump</i>	21
3. Norma <i>Flexibilitas</i>	21
4. Norma Daya Tahan	22
5. Norma <i>Sit-Up</i>	23
6. Konversi Nilai	23
7. Skor Untuk Mengkonversi Nilai	24
8. Komponen Fisik Dasar	24
9. Contoh Untuk Mengkonversi Nilai	25
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Push Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	28
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	29
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	31
13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	32
14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sit Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis..	34

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Data Hasil Kemampuan Push Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	28
2. Histogram Data Hasil Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	30
3. Histogram Data Hasil Kemampuan Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	31
4. Histogram Data Hasil Kemampuan Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	33
5. Histogram Data Hasil Kemampuan Sit Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	34

TABEL LAMPIRAN

	Halaman
1. Kemampuan Push Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	43
2. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Kemampuan Push Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	44
3. Hasil <i>Vertical Jump</i> Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	45
4. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	46
5. Hasil Tes Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	47
6. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	48
7. Hasil Tes Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	49
8. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	50
9. Hasil Tes Kemampuan Sit Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	51
10. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Kemampuan Sit Up Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	52
11. Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.....	53
12. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis	54
13. Dokumentasi penelitian.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia di era sekarang ini. Dengan meningkatnya aktivitas keseharian manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang perlunya olahraga yang teratur. Olahraga di Negara maju telah menjadi rutinitas yang tidak terpisahkan oleh aktivitas manusianya, dalam hal ini olahraga merupakan gerakan-gerakan yang telah disusun menjadi bentuk permainan atau strategi pemikiran yang dapat menstimulus tubuh menjadi lebih baik dan lebih sehat.

Di Negara Indonesia sendiri pada saat sekarang ini sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang terutama pada bidang olahraga, pembangunan ini di lakukan oleh pemerintah Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya melalui kegiatan atau aktivitas olahraga. Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Pembangunan sekarang ini giat-giatnya di lakukan oleh bangsa Indonesia seutuhnya yang merata baik mental dan spritual maupun fisik material. Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia no.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 1 tentang sistem keolahragaan Nasional menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia, pencak silat dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Di Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis terdapat olahraga beladiri yang dikenal dengan nama Pencak Silat Walet Puti. Dalam pencak silat Walet Puti terdapat beberapa teknik dasar pencak silat antara lain sebagai berikut: teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan dan tangkisan. Pada awalnya pencak silat Walet Puti ini hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman, seiring perkembangan jaman

kini pencak silat Walet Puti tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat Walet Puti digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat Walet Puti terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu. Dalam melakukan teknik pencak silat Walet Puti diperlukan teknik yang baik dengan kondisi fisik yang maksimal.

Di dalam Pencak Silat Walet puti sangat diperlukan kondisi fisik yang maksimal agar pesilat dapat melakukan teknik yang baik dan benar disaat latihan dan bertanding, sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Kondisi fisik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama olahraga.

Dalam hal ini kondisi fisik sangat memegang peranan penting dalam olahraga pencak silat, apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak oleh karena itu seorang siswa pencak silat harus mempunyai fisik yang sangat bagus sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan. Dalam pertandingan pencak silat seorang pesilat harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai yang kita inginkan atau sebaliknya. Karena dalam pertandinganlah semua teknik akan keluar apakah pesilat tersebut mempunyai

kondisi fisik yang bagus atau pada saat pertandingan tersebut pesilat mengalami penurunan fisik sehingga teknik tidak dilakukan dengan sempurna.

Di dalam olahraga Pencak Silat memerlukan komponen-komponen kondisi fisik yang penting seperti kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*power*), dan kelenturan (*flexibility*). Dengan komponen-komponen kondisi fisik yang baik akan memudahkan pesilat dalam meraih prestasi. Kondisi fisik pesilat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola latihan yang diberikan, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat yang dijalani, lingkungan tempat tinggal, dan asupan makanan dan gizi. Selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik siswa pencak silat ini.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan sepertinya kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis masih kurang maksimal. Hal tersebut terlihat dari lemahnya kekuatan pukulan dan tendangan pesilat ketika latihan, selain itu kecepatan pesilat dalam melakukan pukulan maupun tendangan juga masih belum maksimal, setiap pergerakan yang dilakukan oleh pesilat tidak tepat mengenai sasaran. Kemudian pada saat latihan pesilat terlihat cepat lelah dan kurangnya latihan yang terstruktur yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik siswa pencak silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis maka penulis

tertarik meneliti dengan judul “**Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terlihat lemahnya kekuatan pukulan dan tendangan siswa saat latihan.
2. Pergerakan pukulan maupun tendangan yang dilakukan oleh siswa tidak tepat mengenai sasaran.
3. Kecepatan gerakan pesilat masih kurang maksimal.
4. Pesilat terlihat cepat lelah.
5. Kurangnya latihan yang terstruktur yang diberikan oleh pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi permasalahan pada tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis sudah tergolong baik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah:

1. Bagi pesilat untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kondisi fisik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik dirinya masing-masing.
2. Bagi pelatih sebagai bahan masukan dalam melaksanakan meningkatkan kondisi fisik siswa.
3. Bagi Fakultas, dapat dijadikan sumber bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa/i.
4. Sebagai bahan acuan dan banding bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan pembahasan yang sama pada masa yang akan datang.
5. Bagi penulis, sebagai bahan masukan serta untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan jasmani seseorang yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal didalam setiap cabang olahraga. Dalam melakukan aktifitas olahraga kondisi fisik seseorang sangat dibutuhkan agar manfaat didalam berolahraga tersebut dapat tercapai. Sehingga seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga sangat dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Menurut Syafruddin (2013:65) mengatakan “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”.

Berdasarkan kutipan di atas, kondisi fisik sangat penting pada semua cabang olahraga, terutama pada olahraga yang menggunakan semua kemampuan tubuh. Maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang dalam melakukan olahraga haruslah dalam keadaan siap, selain itu keadaan psikologinya pun dituntut untuk selalu siap dalam menjalani kegiatan olahraga tersebut.

Sedangkan Bafirman (2013:6) mengatakan “tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya”.

Merurut Sajoto dalam Rohman (2019:114) mengatakan “kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, yang artinya didalam seluruh komponen fisik harus dikembangkan dalam usaha peningkatan fisik”.

Selanjutnya menurut Sajoto dalam Azhar (2019:282) mengatakan “kondisi fisik adalah syarat yang diperlukan dalam setiap usaha dan peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awal prestasi. Terdapat 10 komponen kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelenturan (*flexibility*) dan reaksi (*reaction*)”.

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi

fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Namun Harsono (2001:4) mengatakan “Istilah latihan fisik memacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun teliti secara dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Berdasarkan kutipan di atas, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Didalam Irawadi (2013:1) mengatakan “Kondisi fisik adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik sering juga disebut dengan unjuk kerja, karena kondisi fisik mempunyai makna yang sama dengan kemampuan fisik”.

Kodisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha meningkatkan kondisi fisik seluruh

komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan.

b. Unsur Kondisi Fisik

Unsur kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet didalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan fisik dalam bekerja. Unsur fisik menurut Irawadi (2011:12) terdiri dari “a) Daya Tahan, b) Kekuatan, c) Kecepatan, d) Kelenturan dan Unsur fisik gabungan yang terdiri dari a) Daya tahan kekuatan, b) Daya tahan kecepatan, c) Daya ledak, d) Kelincahan, e) Kecepatan reaksi, f) Kecepatan aksi, g) Ketepatan, h) Koordinasi”.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik seorang atlet akan memberikan hasil yang baik, kondisi fisik yang baik akan sangat membantu dalam meraih prestasi. karena olahraga cabang Pencak Silat ini sangat memerlukan kondisi fisik yang baik sehingga diharapkan dalam menjalani sesi pertandingan akan menghasilkan prestasi yang maksimal.

c. Hubungan Kemampuan Fisik dan Prestasi Olahraga

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting didalam semua cabang olahraga terutama untuk mendukung aspek seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga bisa tampil secara maksimal.

Menurut Irawadi (2013:3) “olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima didalam aktifitasnya, terutama dicabang olahraga permainan, beladiri dan olahraga yang dipertandingkan. Artinya prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik kondisi seseorang maka semakin besar pula peluang untuk berprestasi dan begitu juga sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kondisi fisik seseorang maka semakin sulit untuk meraih prestasi”.

d. Cara Meningkatkan Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dalam olahraga Pencak Silat karena dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan sangat membantu atlet dalam menjalankan program latihan yang diberikan, Selain itu dengan memiliki itu semua akan memudahkan atlet untuk meraih prestasi yang diharapkan.

Untuk meningkatkan kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara penerapan program latihan pada unsur-unsur fisik menurut Irawadi (2013:13) “bahwa program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”.

Menurut Irawadi (2013:19) mengatakan “latihan harus dirancang dan disusun secara sistematis yaitu suatu latihan yang dilaksanakan dengan cara bertahap dan berurut sesuai ketentuan dan kaedah suatu latihan. Artinya didalam proses latihan harus menekankan kepada prinsip dan program latihan yang benar-benar agar proses latihan dapat terlaksanakan dengan baik sesuai dengan tujuan

dari penerapan program latihan yang diberikan seperti meningkatkan kondisi fisik atlet yang bersangkutan”.

2. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang sudah tua umumnya. Namun dari beberapa literatur, tidak dapat dipastikan dari mana asalnya, kapan dan siapa penciptanya. Oleh karena itu sesuai dengan naluri dan kebutuhan hidup manusia yang cenderung untuk mempertahankan diri dari berbagai ancaman yang berasal dari lingkungannya. Kata Pencak Silat itu sendiri mempunyai arti khusus, begitu juga dengan kata Silat. Pencak merupakan gerak dasar dari beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat sebagai gerak beladiri yang sempurna yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri dari ancaman.

Menurut Setyo (2015:14) merupakan “suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Dalam kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga didalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan , pembelajaran dan pengamatan”.

Suwaroyo dalam Mardotillah (2016:122) “mengatakan pencak silat dapat diklarifikasikan ke dalam wujud kebudayaan berupa seni beladiri yang memiliki pola-pola tertentu dan memiliki adat dan tata kelakuan tersendiri”.

Menurut Johor dalam Ahmad (2018:182) “Pencak silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka”.

Menurut Lubis dalam Saputra (2018:106) mengatakan “pencak silat merupakan salah satu budaya dari bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat menyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah, karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan melawan binatang buas pada akhirnya manusia mengembangkan gerak gerik beladiri”.

Menurut IPSI dalam Mulyana (2014:86) “pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan kemandirian dan kemenunggalnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada tuhan yang maha esa”.

Pencak Silat dapat diartikan sebagai bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindari manusia dari bencana atau bahaya. Pencak Silat juga olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelenturan. Dalam Pencak Silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerak hindar, tangkis, serangan, jatuhann dan sebagainya.

b. Teknik Dasar Pencak Silat

Menurut Wardoyo (2014:17) “Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian Pencak Silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan”.

Berikut ini merupakan teknik dasar Pencak Silat menurut Wardoyo (2014:18) :

1. Kuda-Kuda, posisi ini digambarkan seperti orang yang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Teknik ini digunakan untuk mendukung setiap pasangan pencak silat.
2. Sikap Pasang, merupakan sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan.
3. Pola 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 adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkis atau hindaran
5. Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang)
6. Serangan, terdiri dari dua jenis yakni serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki
7. Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa dalam mempelajari Pencak Silat yang sangat penting yang harus diperhatikan adalah tentang teknik dasar Pencak Silat yakni: kuda-kuda, sikap pasang, Pola langkah belaan, hindaran dan tangkapan. Sikap merupakan awal dari gerak. Dengan sikap yang baik akan menghasilkan gerak yang baik.

B. Kerangka Pemikir

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal didalam setiap cabang olahraga. Pencak Silat adalah sebagai bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindari manusia dari bencana atau bahaya.

Di dalam pencak silat kondisi fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting dimiliki oleh atlet dengan kondisi fisik yang baik maka atlet akan dapat dengan mudah memaksimalkan gerakan-gerakan teknik pencak silat yang dilakukannya kondisi fisik sama halnya dengan kebugaran jasmani.

Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit untuk ia meraih prestasi.

Kondisi fisik yang baik akan menjadi dasar bagi atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin baik kondisi fisik seseorang maka keterampilan teknik yang dimilikinya akan semakin mudah untuk dilaksanakan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran maka penulis mengajukan sebuah pertanyaan bahwa bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis ?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif dalam Sugiyono (2017:11) “ penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan kondisi fisik siswa pencak silat walet putih di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

B. Populasi Dan Sample

1. Populasi

Sugiyono (2017:117) mengemukakan “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”. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat walet putih di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 17 orang siswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:117) mengatakan “sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi”. Populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang siswa.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka penelitian memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan.
2. Pencak Silat Walet Puti merupakan olahraga seni beladiri tangan kosong, dan merupakan perkawinan tendangan dan pukulan yang terencana, dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia atau lawannya.

D. Teknik pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Sugiyono (2017:203) Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.

2. Studi perpustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini adalah tes tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun Instrumen Penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes seperti tes *push up*, tes *vertical jump*, tes *flexibilitas*, tes lari 15 menit, tes *sith-up* (Lutan, 2003:21-24). Adapun pelaksanaan tes-tes tersebut adalah:

a) Tes Push-Up

Tujuan: Mengukur komponen daya tahan lokal otot lengan dan bahu (extensor)

Alat/fasilitas: bidang yang datar.

Pelaksanaan: orang coba berbaring dengan sikap terlungkup, kedua tangan dilipat disamping badan. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku hingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi.

Skor :

Jumlahkan gerakan *Push-Up* yang benar yang dapat dilakukan oleh orang tersebut.

Tabel 1 : Norma *Push-Up* (Lutan, 2003:21)

KATAGORI	PUTERA
Sempurna	>38
Baik Sekali	29-37
Baik	20-28
Cukup	12-19
Kurang	4-11

b) Tes loncat tegak (*vertical jump*)

Tujuan: Mengukur komponen *power* otot tungkai

Pelaksanaan: Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, dan salah satu lengan terdekat dengan tembok lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut sekitar 45°. Setelah itu orang coba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dan salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang tersebut diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor : Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan.

Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

Tabel 2 : Norma *Vertical Jump* (Lutan, 2003:21)

KATAGORI	PUTERA
Sempurna	>70
Baik Sekali	62-69
Baik	53-61
Cukup	46-52
Kurang	38-45

c) Tes *Flexibilitas (Flexometer)*

Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas

Alat dan fasilitas: pita ukuran, alat pengukur fleksi (*flexometer*)

Pelaksanaan: orang coba duduk di menghadap ke alat ukur dengan kedua kaki rapat kedepan dan kedua ujung ibu jari kaki rapat dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke depan, tangan di luruskan ke alat ukur. Renggutkan badan ke depan perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor: jarak-jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam satuan cm.

Tabel 3 : Norma *Flexibilitas* (Lutan, 2003:21)

KATAGORI	PUTERA
Sempurna	>24
Baik Sekali	18-23
Baik	12-17
Cukup	6-11
Kurang	1-5

d) Tes Lari 15 menit

Tujuan: mengukur komponen daya tahan cardio vascular.

Alat dan fasilitas: stop watch, pluit, balok-balok kecil (ukuran 4x4 cm), lintasan/track.

Pelaksanaan: orang coba mulai berlari selama 15 menit, sampai ada tanda waktu 15 menit telah berakhir dan pluit dibunyikan.

Skor: jarak yang ditempuh oleh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

Tabel 4 : Norma Daya Tahan (Lutan,2003:21)

NO	SKOR	KATAGORI
1	<49	Kurang
2	50-54	Cukup
3	55-60	Baik
4	61-64	Baik Sekali
5	>64	Sempurna

e) Tes Baring Duduk (*sit up*)

Tujuan: Mengukur komponen daya tahan otot perut.

Alat dan fasilitas: matras , stop watch.

Pelaksanaan: orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90.

Seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan

gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinyu, sampai orang coba tidak mampu mengangkat badannya lagi, perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90° pada waktu melakukan sit-up.

Skor: Jumlah gerakan Sit-Up yang benar, yang dapat dilakukan orang coba.

Tabel 5 : Norma Sit-Up (Lutan, 2003:21)

KATAGORI	PUTERA
Sempurna	>90
Baik Sekali	70-89
Baik	50-69
Cukup	30-49
Kurang	20-29

Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 6 : Konversi Nilai (Lutan, 2003:24)

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

Untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

- a) Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik tersebut.
- b) Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan

- c) Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel katagori status kondisi fisik seperti tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 7 : Skor Untuk Mengkonversi Nilai (Lutan, 2003:24)

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

Tabel 8 : Komponen Fisik Dasar Cabang-Cabang Olahraga Pencak Silat Dan Teknik Pengukurannya Serta Kategori Kemampuan Setiap Komponen (Putera) (Lutan,2003)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1	Kekuatan -Otot Lengan & Bahu	Hand Dynamometer	23 – 29	30 – 36	37 – 43	44 – 50	>51
2	Daya Tahan Otot: -Otot Perut -Otot Lengan & Bahu	Sit-U ps	20 – 29	30 – 49	50 – 69	70 – 89	>90
		Push-Ups	4 – 11	12 – 19	20 – 28	29 – 37	>38
3	Power : -Otot Tungkai	Vertical Jump	38 – 45	46 – 52	53 – 61	62 – 69	>70
4	Flexibilitas	Flexometer	1 -5	6 – 11	12 – 17	18 – 23	>24
5	Daya Tahan Umum (Cardio Vascular)	Lari 15 Menit	<49	50 - 54	55- 60	61 - 64	>64

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui gambaran tentang tingkat kondisi fisik pesilat Walet Puti Di Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis dilakukan dengan cara memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan jenis kelamin *testee* pada cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Untuk contoh mengkonversi nilai: Si Amat pesilat, telah mengikuti tes kemampuan kondisi fisik, dengan hasil pengukurannya.

Tabel 9 : Contoh Untuk Mengkonversi Nilai (Lutan, 2003:24)

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
Kekuatan otot lengan dan bahu	Hand dynamometer	32	Cukup	4
Kekuatan otot tungkai	Leg dynamometer	220	Baik	6
Daya tahan otot lengan dan bahu	Push-Up	80	Baik Sekali	8
Daya tahan otot perut	Sit-Up	85	Baik Sekali	8
Daya tahan otot tungkai	Squad Jumps	48	Baik	6
Daya tahan cardio vaskular	Lari 15 Menit	54	Baik	6
Total Konversi Nilai				38

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{38}{6} = 6,3$$

Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori kondisi fisik, ternyata kategori tersebut termasuk pada kategori baik.

Kemudian untuk menghitung banyaknya pesilat pada kategori tersebut dihitung dengan rumus persentasi (Sudijono 2004:43) :

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

Keterangan :

P : Persentasi

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu, maka di bab ini semua data yang telah diperoleh di lapangan pada saat penelitian akan diolah sesuai dengan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya. Hasil dari pengolahan data ini nantinya merupakan jawaban terhadap permasalahan yang ada. Penelitian ini membahas tentang Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

Setelah melakukan tes kondisi fisik terhadap sampel yaitu tes kondisi fisik yang ada pada cabang olahraga Pencak Silat maka diperoleh hasil tes secara keseluruhannya. Dari 5 (lima) tes kondisi fisik tersebut didapatkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa tergolong cukup sebagaimana akan diuraikan sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Push Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Pengukuran kemampuan *Push Up* Siswa Pencak Silat Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 47 kali dan nilai terendah adalah 2 kali. *Mean* = 26,64 Standar Deviasi = 47,91. Median = 28 dan Modus = 28,96.

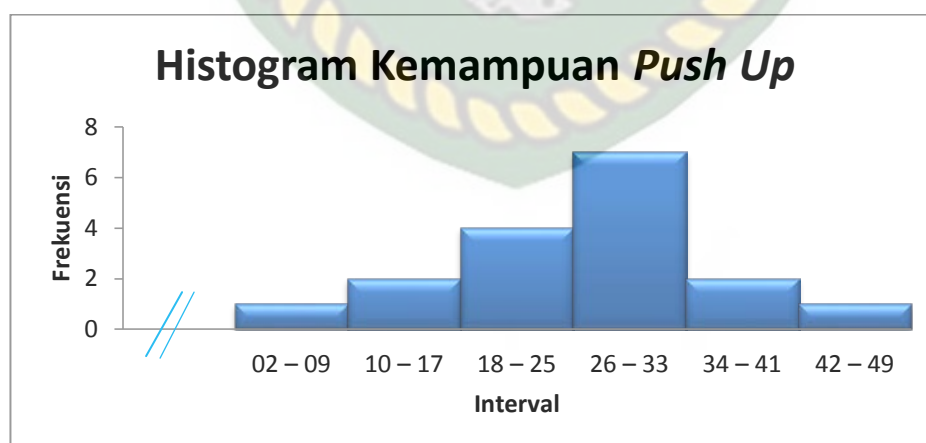
Kemudian hasil penelitian juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 8. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 2-9 terdapat 1 orang atau 5,89%, Pada kelas interval yang kedua rentang

kelas 10-17 terdapat 2 orang atau 11,76%, Pada kelas yang ketiga dengan rentang 18-25 terdapat 4 orang atau 23,53%, Pada kelas yang keempat dengan rentang 26-33 terdapat 7 orang atau 41,17%, Pada kelas yang kelima dengan rentang 34-41 terdapat 2 orang atau 11,76%, Pada kelas yang keenam dengan rentang 42-49 terdapat 1 orang atau 5,89%. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Push Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	02 – 09	1	5,89%
2	10 – 17	2	11,76%
3	18 – 25	4	23,53%
4	26 – 33	7	41,17%
5	34 – 41	2	11,76%
6	42 – 49	1	5,09%
Jumlah		17	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data Hasil Kemampuan *Push Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

2. Distribusi Frekuensi Hasil *Vertical Jump* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

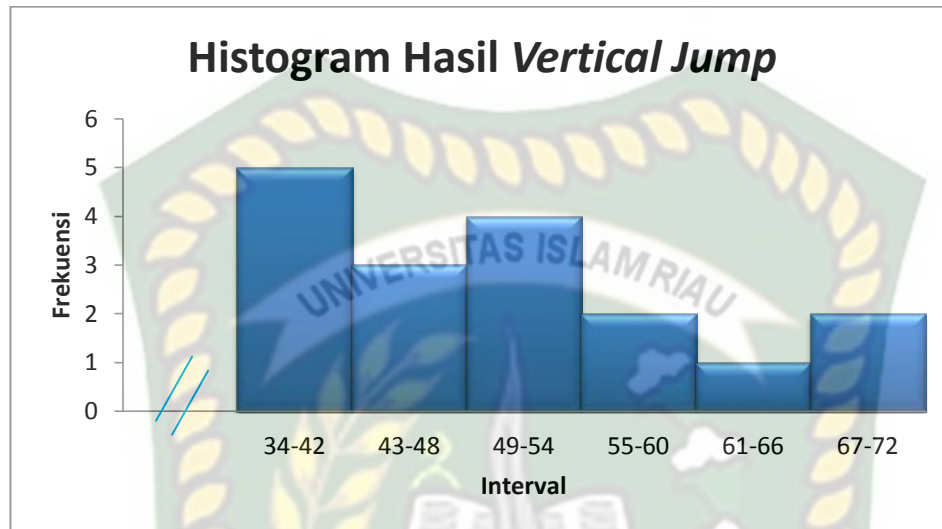
Pengukuran hasil *Vertical Jump* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 72cm dan nilai terendah adalah 37cm. *Mean* = 50,29cm serta Standar Deviasi = 76,40. Median = 50 dan Modus = 41.26cm.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya adalah 6. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang 37-42 terdapat 5 orang atau 29,41%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang 43-48 terdapat 3 orang atau 17,65%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang 49-54 terdapat 4 orang atau 23,53%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang 55-60 terdapat 2 orang atau 11,76%, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang 61-66 terdapat 1 orang atau 5,89%, Pada kelas interval yang keenam dengan rentang 67-72 terdapat 2 orang atau 11,76%. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil *Vertical Jump* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	34-42	5	29,40%
2	43-48	3	17,65%
3	49-54	4	23,53%
4	55-60	2	11,76%
5	61-66	1	6,89%
6	67-72	2	11,76%
Jumlah		17	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Data Hasil *Vertical Jump* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

3. Distribusi Frekuensi Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Pengukuran Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 29cm dan nilai terendah adalah 9cm. $Mean = 16,35cm$. Standar Deviasi = 27,57. Median = 15,34 dan Modus = 13,68cm.

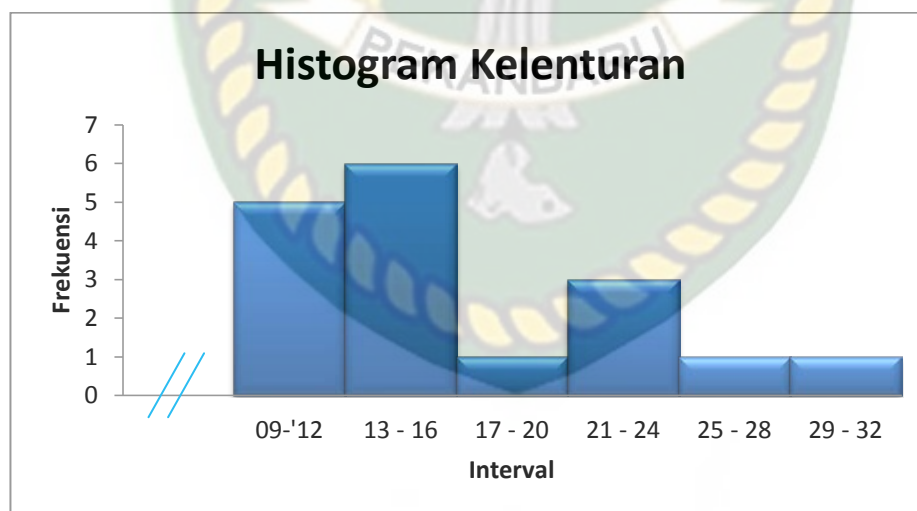
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 4. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 9-12 terdapat 5 orang atau 29,42%, Pada kelas kedua dengan rentang kelas 13-16 terdapat 6 orang atau 35,29%, Pada kelas ketiga dengan rentang kelas 17-20 terdapat 1 orang atau 5,88%, Pada kelas keempat dengan rentang kelas 21-24 terdapat 3 orang atau 17,65%, Pada kelas kelima dengan rentang kelas 25-28

terdapat 1 orang atau 5,88%, Pada kelas keenam dengan rentang kelas 29-32 terdapat 1 orang atau 5,88%. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	09 - 12	5	29,42%
2	13 - 16	6	35,29%
3	17 - 20	1	5,88%
4	21 - 24	3	17,65%
5	25 - 28	1	5,88%
6	29 - 32	1	5,88%
Jumlah		17	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 3. Histogram Data Kelenturan Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

4. Distribusi Frekuensi Lari 15 Menit (*VO2 Max*) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

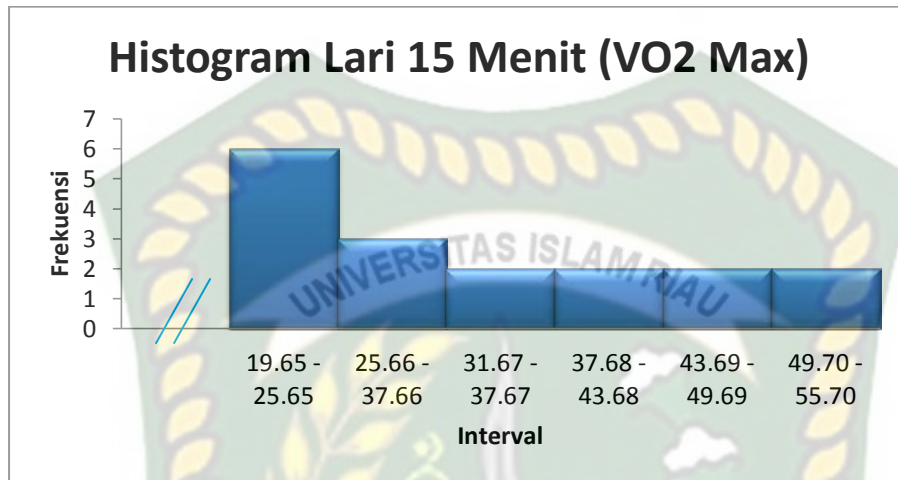
Pengukuran Lari 15 Menit (*VO2 Max*) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 49,98 dan nilai terendah adalah 19,65. *Mean* = 33,12. Standar deviasi = 48,67. Median = 30,66 dan Modus = 25,68.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 6. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 19,65-25,65 terdapat 6 orang atau 35,30%, Pada kelas kedua dengan rentang kelas 25,66-31,66 terdapat 3 orang atau 17,65%, Pada kelas ketiga dengan rentang kelas 31,67-37,67 terdapat 2 orang atau 11,76%, Pada kelas keempat dengan rentang kelas 37,68-43,68 terdapat 2 orang atau 5,88%, Pada kelas kelima dengan rentang kelas 43,69-49,69 terdapat 2 orang atau 5,88%, Pada kelas keenam dengan rentang kelas 49,70-55,70 terdapat 2 orang atau 5,88%. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 15 Menit (*VO2 Max*) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	19.65 - 25.65	6	35,30%
2	25.66 - 37.66	3	17,65%
3	31.67 - 37.67	2	11,76%
4	37.68 - 43.68	2	11,76%
5	43.69 - 49.69	2	11,76%
6	49.70 - 55.70	2	11,76%
Jumlah		17	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 4. Histogram Data Lari 15 Menit (VO2 Max) Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

5. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Sit Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Pengukuran kemampuan *Sit Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 69 dan nilai terendah adalah 15. $Mean = 40,11$. Standar Deviasi = 68,28 . Median = 37,7 dan Modus = 32,47.

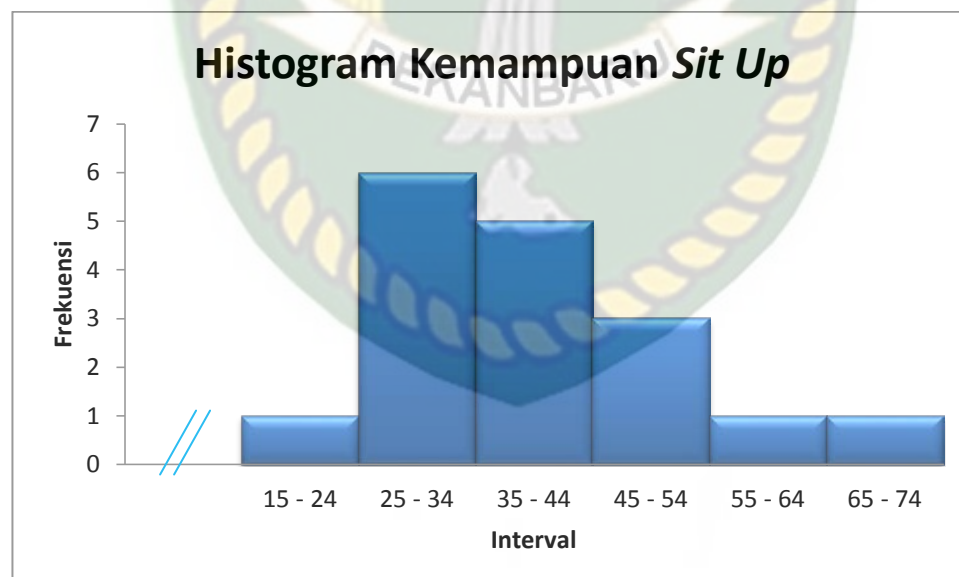
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 10. Pada kelas pertama dengan rentang kelas 15-24 terdapat 1 orang atau 5,88%, Pada kelas kedua dengan rentang kelas 25-34 terdapat 6 orang atau 35,29%, Pada kelas ketiga dengan rentang kelas 35-44 terdapat 5 orang atau 29,42%, Pada kelas keempat dengan rentang kelas 45-54 terdapat 3 orang atau 17,65%, Pada kelas kelima dengan rentang kelas 55-64 terdapat 1 orang atau 5,88%, Pada kelas keenam dengan rentang kelas 65-74

terdapat 1 orang atau 5,88%. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Sit Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	15 - 24	1	5,88%
2	25 - 34	6	35,29%
3	35 - 44	5	29,42%
4	45 - 54	3	17,65%
5	55 - 64	1	5,88%
6	65 - 74	1	5,88%
Jumlah		17	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 5. Histogram Data Kemampuan *Sit Up* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

B. Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif atau tabulasi frekuensi, maka pada bagian ini jawaban atas pertanyaan penelitian Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis?

Setelah dilaksanakannya tes *Push Up* terhadap Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis, dari 17 orang siswa terdapat 2 orang Siswa termasuk dalam kategori sempurna, terdapat 6 orang siswa termasuk dalam kategori baik sekali, terdapat 6 orang dalam kategori baik, terdapat 2 orang dalam kategori cukup dan 1 orang dalam kategori kurang.

Kemudian dari tes *Vertical Jump* Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis, dari 17 orang siswa terdapat 1 orang dalam kategori sempurna, terdapat 1 orang dalam kategori baik sekali, terdapat 5 orang dalam kategori baik, terdapat 4 dalam kategori cukup dan 6 orang dalam kategori kurang.

Kemudian dari tes Kelenturan terdapat Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis, dari 17 orang siswa terdapat 2 orang dalam kategori sempurna, terdapat 5 orang siswa dalam kategori baik sekali, terdapat 5 orang dalam kategori baik dan terdapat 5 orang siswa dalam kategori cukup.

Kemudian dari tes Lari 15 Menit (*VO2 Max*) terdapat Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis,

dari 17 orang siswa terdapat 17 orang siswa berkategori kurang. Dan tes ter akhir *Sit Up* dari 17 orang siswa 3 orang siswa dengan kategori baik, terdapat 12 orang dalam kategori cukup dan 2 orang dalam kategori kurang.

Kemudian untuk hasil akhir setelah dilaksanakan tes Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis, ternyata dari 17 orang siswa yang menjadi sampel, terdapat 2 orang siswa dalam tingkat kondisi fisik baik, terdapat 11 orang siswa termasuk dalam kondisi fisik cukup dan terdapat 4 orang siswa dalam tingkat kondisi fisik kurang.

C. Pembahasan

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data dengan kategori **Cukup**. Masih rendahnya Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis akan berakibat pada rendahnya prestasi yang dicapai siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini , maka Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis, harus sering melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan lagi kebugaran yang dimilikinya sehingga Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis dapat bertanding lebih baik lagi dengan fisik yang lebih prima.

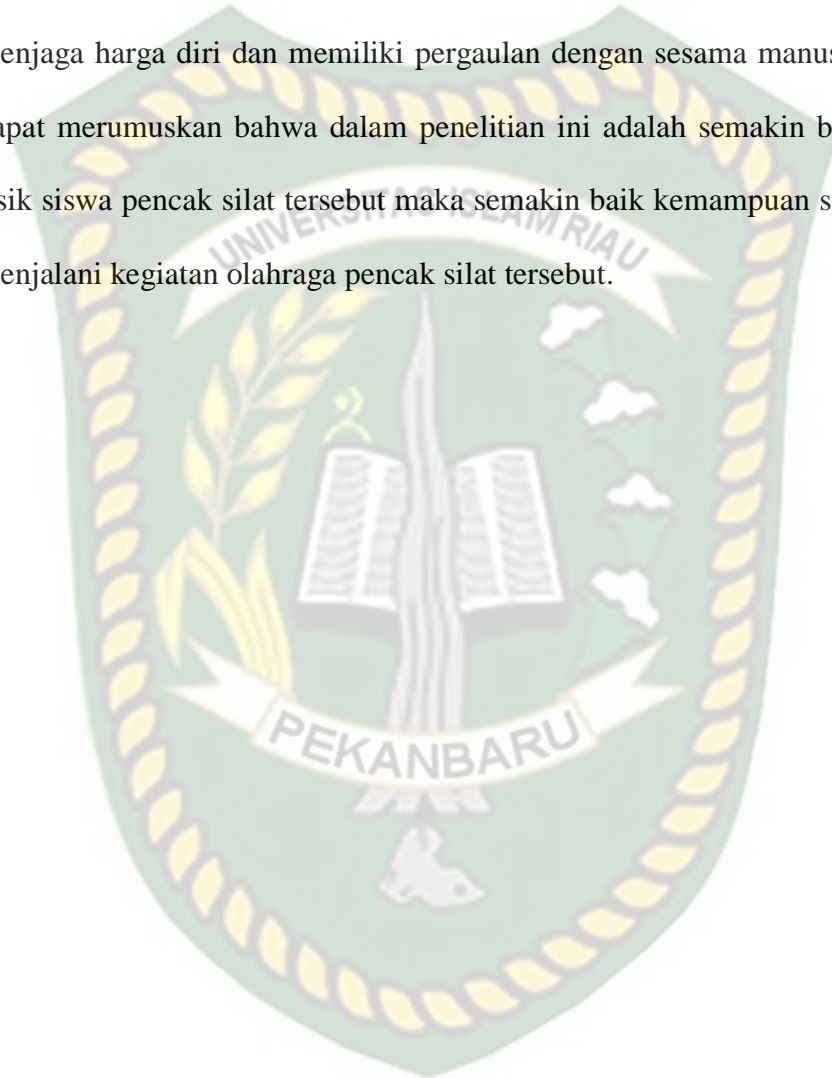
Untuk menunjang kebugaran (kondisi fisik) yang lebih baik lagi maka yang dapat dilakukan dengan :

1. Latihan stamina guna menghasilkan energi dan gerakan yang baik pada saat melakukan silat. Dalam melakukan olahraga silat dibutuhkan energi atau stamina yang prima agar disaat bertanding dapat mencapai prestasi. Kondisi tubuh dengan stamina yang kurang baik (kurang fit) tentunya akan membawa dampak yang kurang baik dalam melakukan olahraga silat.
2. Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi. Selain latihan teknik dan latihan stamina yang dibutuhkan dalam melakukan olahraga silat, latihan mental juga sangat diperlukan. Untuk pembentukan semangat dalam melakukan olahraga silat dan kemampuan menghadapi frustrasi apabila kalah dalam sebuah pertandingan.

Menurut Setyo (2015:14) merupakan “suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Disamping sebagai alat bela diri pencak silat kini sudah dijadikan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, bahkan perkumpulan bela diri sebagai cabang olahraga yang berkembang sangat pesat.

Kemudian menurut Sajoto oleh Adina (2012:11) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi siswa.

Dari pendapat para ahli di atas mengatakan dengan kata lain, orang yang memiliki kondisi fisik yang baik adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia. Penulis dapat merumuskan bahwa dalam penelitian ini adalah semakin baik kondisi fisik siswa pencak silat tersebut maka semakin baik kemampuan siswa dalam menjalani kegiatan olahraga pencak silat tersebut.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang merupakan jawaban yang dikemukakan serta hasil penemuan-penemuan yang didapat dari penelitian ini, maka dapat pula dikemukakan kesimpulan bahwa dari 17 orang siswa didapat rata-rata nilai sebesar 4,75 sehingga dengan kata lain, Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis termasuk kategori **Cukup**.

B. Saran

Berpedoman pada kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan usaha peningkatan Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Adapun saran-saran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Untuk pelatih agar lebih memperhatikan siswa yang kurang bagus kondisi fisiknya agar Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis ini menjadi baik sehingga prestasi siswa akan meningkat.
- b. Bagi Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis agar lebih semangat lagi dalam berlatih agar menghasilkan prestasi yang bagus

- c. Disarankan kepada peneliti lain untuk melakukan studi selanjutnya yang berkaitan dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pecak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong*. ACTIVE: Jurnal of Physical Education, Health and Recreation, Vol 2(2) 25489208-25489194.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhar I., & Wahyudi H. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Teknik Tendangan C Pada Atlet Pencak Silat Putra Sekolah Menengah Tingkat Pertama*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol (7), 281-290.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang. Press.
- Kuswardini, A. (2011). *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lutan, R. (2003). *System Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan program hasil pelatihan olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Mardotillah., Zein D. (2016). *Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri dan Pemeliharaan Kesehatan*. Jurnal Antropologi, Vol 18(2), 121-133.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat (Membangun Jati Diri Karakter Bangsa)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Rohman, U., Yusuf. M. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur*. ACTIVE: Journal of Physical Education, Health and Recreation, Vol 3(2). 112 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Safruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Uiversitas Negeri Padang Press.
- Saputra J., dkk. (2018). *Pengaruh Latihan Push-Up dan Latihan Pull-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa*

Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (1). 2477-331X.

Setyo, E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Undang-undang RI. No 3. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.

Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.