



Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi

Habiburrahman, Zulman, Edwarsyah, Weny Sasmitha

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
habibkhazim412@gmail.com, zulman@fik.unp.ac.id, syahedwar@yahoo.co.id, wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kondisi Fisik Pencak Silat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi saat ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat mambang sari alam Bukittinggi yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 14 orang pesilat remaja putra. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen komponen kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan analisis data maka ditemukan hasil penelitian. Kemampuan kondisi fisik dari 14 orang pesilat, rata rata memiliki kondisi fisik sedang. Artinya masih banyak pesilat yang belum memiliki kondisi fisik dengan baik.

Keywords : *Physical Conditions of Pencak Silat*

Abstract : *The problem in this study is the current level of the physical condition of the Bukittinggi mambang sari alam fighter, so on this occasion the author would like to conduct a study on a review of the physical condition of the Bukittinggi mambang sari alam fighter. This type of research is descriptive. The population in this study were all Mambang Sari Alam Bukittinggi fighters, totaling 61 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the sample in this study totaled 14 young male fighters. To obtain the data, measurements were made of the components of the physical condition of the Mambang Sari Alam Bukittinggi fighter. Data were analyzed using descriptive analysis. Based on the data analysis, the research results were found. The average physical condition of the 14 fighters is moderate. This means that there are still many fighters who do not have good physical condition.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, Umar & Atradinal, 2018). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional"

(Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu

terlihat sehat” “Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)”

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)”. salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga pencak silat.

“Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa” (Sudiana, 2017). “Pencak Silat muncul sebagai produk lokal dari kombinasi seni bela diri seni bela diri lainnya dari berbagai bentuk dan modifikasi” (Ediyono, 2010). Dalam silat, kita belajar ritme dan diri sendiri percaya diri, kita belajar bergerak dengan "perasaan", atau dengan perasaan yang lebih halus Arsyad, P., Hanif, A. S., & Tangkudung, J. (2018). Menurut Yuliana, M. R. (2016) pencak silat juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa atau atlet yang mempelajarinya

Pencak silat pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka, istilah pencak silat pada tahun 1973 di tugu Bogor. Dimasa lalu tidak semua daerah Indonesia yang menggunakan istilah pencak silat. Contohnya di Jawa orang lebih mengenal nama pencak sedangkan di Sumatra dan daerah lainnya orang menyebutnya silat.

Organisasi pencak silat Indonesia yang disebut dengan ikatan pencak silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan, setelah itu pencak silat mulai berkembang dan mulai dipertandingkan. Saat ini pencak silat bukan hanya berkembang di wilayah Melayu, namun juga berkembang disebagian besar negara-negara di dunia.

Salah satu tujuan olahraga pencak silat adalah pencapaian prestasi yang maksimal, yang juga tak luput dari perhatian pemerintahan dalam pengembangan olahraga prestasi.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih mambang Sari Alam Bukittinggi, pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi dalam penguasaan teknik masih kurang baik, hal ini terlihat dari penampilan pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi saat melakukan teknik gerakan dasar serangan, tangkisan, tangkapan dan hinder masih kurang baik, hal ini diduga karena rendahnya kondisi fisik yang dimiliki pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi, maka dari itu diperlukan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi.

Apabila hal ini dibiarkan, prestasi pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi sulit mendapatkan prestasi yang diinginkan. Pada kejuaraan terakhir dikuti pesilat mambang Sari Alam Bukittinggi belum mendapatkan prestasi

yang maksimal, kejuaraan terakhir di ikuti pesilat mambang sari alam bukittinggi open turnamen Gerami MK Bukittinggi belum memperoleh hasil yang memuaskan. Maka itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul Tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A.Muri Yusuf (2005) "penelitian desriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail". Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobic, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai pesilat mambang sari alam Bukittinggi. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Inkorba Bukittinggi, sedangkan waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023. Populasi penelitian ini adalah pesilat mambang sari alam Bukittinggi yang berjumlah 61 orang, dengan jumlah laki laki 37 dan perempuan 24. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. Artinya setiap subjek diambil dari populasi dipilih berdasarkan kebutuhan peneliti, sampel menguasai keterampilan olahraga Pencak silat. Sampel yang akan teliti 14 orang laki laki. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobic dengan *bleep test*, 2) kekuatan otot lengan dengan push up test, 3) kekuatan otot perut dengan *sit up*, 4) Daya ledak otot lengan dengan Medicine ball throw 5) Daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump, 6) kecepatan dengan lari sprint 20 meter, 7) kelincahan dengan *suttler run*. teknik analisis

data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Daya tahan Aerobik

Berdasarkan hasil daya tahan aerobic dengan tes lari multi tahap diperoleh skor maksimum adalah 48,8 dan skor minimum 31,0, Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 36,17 dan standar deviasi 3,12 Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan aerobic dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Daya Tahan Aerobik

Rentang	(Fa)	(Fr)
>40,9	0	0%
40,8 – 37,7	4	28,57%
37,6 – 34,6	6	42,86%
34,5 – 31,5	3	21,43%
<31,6	1	7,14%

Dari 14 orang sampel, 4 orang (28,57%) memiliki daya tahan aerobic dengan kategori baik , 6 orang (42,86%) memiliki daya tahan aerobic dengan kategori cukup , 3 orang (21,43%) memiliki daya tahan aerobic dengan kategori kurang, 1 orang (7,14%) memiliki daya tahan aerobic dengan kategori kurang sekali.

2. Daya tahan kekuatan otot lengan dan Daya tahan kekuatan otot perut

a. Daya tahan kekuatan otot lengan

Berdasarkan hasil daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes Push up, diperoleh skor maksimum adalah 30 dan skor minimum 21 disamping itu diperoleh nilai mean (rata rata) 26,43 Dan standar deviasi 2,44 Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan kekuatan otot lengan dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Rentang nilai	(Fa)	(Fr)
>30	2	14,29%
29 – 28	2	14,29%
27 – 25	8	57,14%

24 – 23	1	7,14%
<22	1	7,14%

Dari 14 orang sampel, 2 orang (14,29%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori Baik sekali, 2 orang (14,29%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori Baik, 8 orang (57,14%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori cukup, 1 orang (7,14%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori Kurang, 1 orang (7,14%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori Kurang sekali.

b. Daya tahan kekuatan otot perut

Berdasarkan hasil daya tahan kekuatan otot perut dengan tes sit up diperoleh skor maksimum adalah 38 dan skor minimum 25 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 31,14 dan standar deviasi 3,61 Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan kekuatan otot perut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Perut

Rentang	(Fa)	(Fr)
>37	2	14,29%
36 – 33	2	14,29%
32 – 29	7	50%
28 – 26	2	14,29%
<25	1	7,14%

Dari 14 orang sampel 2 orang (14,29%) memiliki daya tahan kekuatan otot perut dengan kategori baik sekali, 2 orang (14,29%) memiliki daya tahan kekuatan otot perut dengan kategori baik, 7 orang (50%) memiliki daya tahan kekuatan otot perut dengan kategori cukup, 2 orang (14,29%) memiliki daya tahan kekuatan otot perut dengan kategori kurang, 1 orang (7,14%) memiliki daya tahan kekuatan otot perut dengan kategori kurang sekali.

3. Daya ledak otot lengan dan Daya ledak otot tungkaia.

a. Daya ledak otot lengan

Berdasarkan hasil daya ledak otot lengan dengan tes Medicene ball throw diperoleh skor maksimum adalah 625 dan skor minimum 470 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 538 dan standar deviasi 1,28 Agar lebih jelasnya deskripsi ledak daya otot lengan dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Daya Ledak Otot Lengan

Rentang nilai	(Fa)	(Fr)
>540	3	21,43%
539	0	0%
538 – 537	0	0%
536	0	0%
<535	11	78,57%

Dari 14 orang sampel, 3 orang (21,43%) memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori baik sekali, 11 orang (78,57%) memiliki daya ledak otot tangan dengan kurang sekali.

b. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes Standing broad jump diperoleh skor maksimum adalah 248 dan skor minimum 223 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 236,71 dan standar deviasi 7,68 Agar lebih jelasnya deskripsi ledak daya otot tungkai dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 5. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

Rentang nilai	(Fa)	(Fr)
>248	1	7,14%
241 – 247	4	28,57%
233 – 240	5	35,71%
225 – 232	3	21,43%
<224	1	7,14%

Dari 14 orang sampel 1 orang (7,14%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 4 orang (28,57%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 5 orang (35,71%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup, 3 orang (21,43%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 1 orang (7,14%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan

kategori kurang sekali.

4. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 20 meter diperoleh skor maksimum adalah 3.51 dan skor minimum 3.13 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 3.28 dan standar deviasi 0,09 Agar lebih jelasnya deskripsi Kecepatan dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan

Rentang	(Fa)	(Fr)
>3.15	1	7,14%
3.16 – 3.24	3	21,43%
3.25 – 3.33	8	57,14%
3.34 – 3.42	1	7,14%
<3.43	1	7,14%

Dari 14 orang sampel, 1 orang (7,14%) memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, 3 orang (21,43%) memiliki kecepatan dengan kategori baik, 8 orang (57,14%) memiliki kecepatan dengan kategori cukup, 1 orang (7,14%) memiliki kecepatan dengan kategori Kurang, dan 1 orang (7,14%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali.

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil Kelincahan dengan tes diperoleh skor maksimum adalah 12.87 dan skor minimum 11.43 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 12.05 dan standar deviasi 0,36 Agar lebih jelasnya deskripsi kelincahan dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Kelincahan

Rentang nilai	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
>11.51	1	7,14%
11.87 – 11.52	3	21,43%
12.23 – 11.88	7	50%
12.59 – 12.24	2	14,29%
<12.60	1	7,14%

Dari 14 orang sampel, 1 orang (7,14%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 3 orang (21,43%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 7 orang (50%) memiliki

kelincahan dengan kategori cukup, 2 orang (14,29%) memiliki kecepatan dengan kategori Kurang dan 1 orang (7,14%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali.

6. Kondisi fisik

Berdasarkan hasil kondisi fisik diperoleh skor maksimum adalah 0,93 dan skor minimum 0,29 Disamping itu diperoleh nilai maen (rata rata) 0,59 dan standar deviasi 0,17 Agar lebih jelasnya deskripsi kondisi fisik dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 8. Hasil Kondisi fisik

Rentang nilai	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
>0,86	1	7,14%
0,68 – 0,85	2	14,29%
0,51 – 0,67	7	50%
0,34 – 0,50	3	21,43%
<0,33	1	7,14%

Dari 14 orang sampel, 1 orang (7,14%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali, 2 orang (14,29%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, 7 orang (50%) memiliki kondisi fisik dengan kategori cukup, 3 orang (21,43%) memiliki kondisi fisik dengan kategori Kurang dan 1 orang (7,14%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Daya tahan aerobik pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Pada daya tahan aerobik tes yang digunakan adalah multistage, daya tahan aerobik pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup. Oleh sebab itu harus ditingkatkan lagi kesegaran jasmani pesilat mambang sari alam Bukittinggi. Dengan meningkatkan kesegaran jasmani pesilat mambang sari alam Bukittinggi akan dapat meningkatkan kondisi fisik pesilat sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding. Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang memiliki kurang maskimal, dalam hal ini

kesegaran jasmani kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dalam suatu pertandingan dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan kesalahan teknik dan identitas keterampilan pencak silat menjadi lambat.

Rata rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup, oleh karena itu perlu adanya proses latihan yang terprogram dan sistematis agar menjadi lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pesilat mambang sari alam bukittinggi sekarang perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara continue, berkesinambungan dan latihan intens untuk menghasilkan kondisi fisik masuk ke dalam kategori baik.

2. Daya tahan kekuatan otot lengan dan Daya tahan kekuatan otot perut pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama". (Herdadi & Umar, 2018) senada dengan pendapat tersebut menurut Cania & Alnedral (2019) "Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga".

Pada daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes push up dapat disimpulkan bahwa Daya tahan kekuatan otot lengan pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup, dalam hal ini pelatih perlu meningkatkan lagi kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pesilat mambang sari alam bukittinggi. Daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi power atau kekuatan pukulan seorang atlet, oleh sebab itu pelatih

Menyusun program latihan secara sistematis agar kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan atlet pesilat mambang sari alam bukittinggi agar menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Pada daya tahan kekuatan otot perut tes yang digunakan sit up, dapat disimpulkan tinjauan kondisi fisik daya tahan kekuatan otot perut pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup setelah dilakukan tes sit up. Untuk mencapai hasil yang maksimal pelatih meyusun program latihan yang sistematis agar atlet mambang sari alam Bukittinggi mendapatkan hasil yang lebih baik lagi kedepannya, daya tahan kekuatan otot perut sangat mempengaruhi peforma seorang atlet, jika daya tahan kekuatan otot perut lemah saat bertanding kemungkinan akan terjadinya cidera agar terhindar dari hal tersebut, maka pelatih lebih bekerja lebih keras dalam memberikan latihan kepada atlet mambang sari alam Bukittinggi.

3. Daya ledak otot lengan dan Daya ledak otot tungkai pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Menurut Hardiansyah (2018) "Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat". Pada daya ledak otot lengan tes yang digunakan medicine ball throw dapat disimpulkan bahwa tinjauan kondisi fisik daya ledak otot lengan pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Kurang sekali Setelah dilakukan tes. Pelatih harus lebih kerja keras lagi dalam memberikan latihan terhadap atlet mambang sari alam Bukittinggi, karna jika atlet memiliki daya ledak otot lengan yang lemah, maka lawan akan mudah membaca gerakan atlet, daya ledak otot lengan adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan tangan.

Pada daya ledak tungkai tes yang digunakan standing broad jump dapat

disimpulkan bahwa tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup setelah dilakukan tes. Pelatih pesilat mambang sari alam Bukittinggi Menyusun program latihan agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pesilat mambang sari alam Bukittinggi. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi tendangan atlet saat bertanding, tendangan yang bagus tidak hanya bisa dilihat dari teknik saja, daya ledak otot tungkai juga mempengaruhi kekuatan tendangan seorang atlet dikarenakan daya ledak otot tungkai adalah perpaduan kekuatan dan kecepatan saat melakukan tendangan

4. Kecepatan pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Pada tes kecepatan yang digunakan standing broad jump dapat disimpulkan bahwa tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup setelah melakukan tes. Kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk meningkatkan kecepatan pesilat mambang sari alam Bukittinggi, pelatih pesilat mambang sari alam Menyusun program latihan yang sistematis supaya dapat meningkatkan kecepatan agar menjadi lebih baik lagi. Dalam hal ini kecepatan mempengaruhi seorang atlet saat melakukan serangan, jika seorang atlet tidak memiliki kecepatan yang belum maksimal, maka hal itu dapat merugikan atlet saat bertanding, contohnya saat atlet melakukan tendangan jika kecepatan tidak maksimal lawan bisa menangkap dan memotong gerak atlet tersebut.

5. Kelincahan pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Pada tes kelincahan yang digunakan adalah Stutle Run dapat disimpulkan bahwa tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi dikategorikan Cukup setelah

melakukan tes. Kelincahan dibutuhkan seorang pesilat, kelincahan digunakan saat menangkis, menangkap, menghindar, contohnya saat mendapat serangan pesilat harus lincah agar tidak mengenai diri sendiri. Pelatih pesilat mambang sari alam Bukittinggi dapat memberikan latihan secara sistematis supaya kelincahan atlet mambang sari alam Bukittinggi mendapatkan hasil yang lebih maksimal

6. Kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi

Kondisi fisik pesilat mambang sari alam dikategorikan cukup setelah melihat dari keseluruhan tes yang dilakukan, dalam hal ini pelatih pesilat mambang sari alam Bukittinggi bekerja keras lagi untuk meningkatkan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi untuk kedepannya dan sangat mempengaruhi untuk prestasi atlet mambang sari alam Bukittinggi kedepannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang dilakukan tentang tingkat kondisi fisik atlet silat mambang sari alam Bukittinggi dapat disimpulkan: 1) Tingkat daya tahan aerobik atlet silat mambang sari alam Bukittinggi berada pada kategori Cukup Dengan rata rata 36,17 ml/kg/menit. 2) Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan dan tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet silat mambang sari alam Bukittinggi berada pada kategori Cukup Dengan rata rata (26,43) dan 31,14, 3) Tingkat daya ledak otot lengan dan tingkat daya ledak otot tungkai atlet mambang sari alam Bukittinggi berada pada kategori Kurang sekali Dengan rata rata 538 cm dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori Sedang Dengan rata rata 236,71 cm 4) Tingkat kecepatan atlet silat mambang sari alam Bukittinggi berada pada kategori Sedang Dengan rata rata 3.28 detik, 5) Tingkat kelincahan atlet silat mambang sari alam

Bukittinggi berada pada kategori Baik Dengan rata rata 12,05 detik. 6) Tingkat kondisi fisik atlet silat mambang sari alam Bukittinggi berada pada kategori Baik Dengan rata rata 0,59.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, P., Hanif, A. S., & Tangkudung, J. (2018). The Effect Of Explosive Power Leg Muscle, Foot-Eye Coordination, Reaction Speed And Confidence In The Ability Of The Crescent Kick. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 141-150.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO 2.1* (2019): 192-197.
- Ediyono, Suryo. 2010. "Pendekar and Gender Equality in Pencak Silat Culture: A Socio-Historical Perspective." *The 2nd Journal of Government and Politics*: 139.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sudiana, Ketut. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok : PT Raja Grafindo persada.
- Yuliana, M. R. (2016). Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA N 3 Kota Sukabumi. 1-5
- Yusuf, A. Muri. (2005). *Metedologi Penelitian*. Padang: UNP Padang.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.