

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMP N 20 Padang

Indah Willyanti<sup>1</sup>, Suwirman<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Weny Sasmitha<sup>4</sup>

[indahwill31@gmail.com](mailto:indahwill31@gmail.com), [Suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:Suwirman@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id),

[WenySasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:WenySasmitha@fik.unp.ac.id)

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.44>

**Kata kunci** : *Kondisi fisik, atlet, pencak silat, tapak suci*

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah bahwa rendahnya kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 padang dilihat dari kenyataan peneliti di lapangan kondisi fisik atlet banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut di antaranya yaitu kondisi fisik, teknik , mental, sarana dan prasarana, bakat dan minat dan dukungan dari orang tua. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putri pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan menjadi sampel dalam penelitian, sehingga seluruh atlet yang berjumlah 20 orang atlet putri pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang. Data primer adalah data yang diperoleh atau yang diambil secara langsung oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat di dalam penelitian yaitu : daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan an-aerobik. Data sekunder adalah data yang berupa nama-nama atlet dan lainnya yang berasal dari pelatih tapak suci SMP N 20 Padang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di ketahui Kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci Smp n 20 padang memiliki kemampuan atau berada pada klarifikasi “sedang”

**Keywords** : *physical condition, athlete, pencak silat, tapak Suci*

**Abstract** : *The problem in this research is that the low physical condition of Tapak Suci pencak silat athletes at SMP N 20 Padang is seen from the fact that researchers in the field have a lot of factors that influence the athlete's physical condition, including physical, technical, mental, facilities and infrastructure. , talents and interests and support from parents. This type of research is descriptive research. The population in this study was 20 female pencak silat athletes at Tapak Suci SMP N 20 Padang. The sample in this research used the Purposive Sampling technique. that is, based on the objectives that have been set to become the sample in the research, so that all 20 female athletes from Tapak Suci Pencak Silat at SMP N 20 Padang. Primary data is data obtained or taken directly by researchers through tests and measurements of the variables contained in the research, namely: arm and abdominal muscle strength endurance, agility, leg muscle explosive power, and aerobic endurance. Secondary data is data in the form of names of athletes and others that come from the coach of Tapak Suci SMP N 20 Padang. Based on the results of the research and discussion, it can be seen that the physical condition of Tapak Suci Pencak Silat athletes at SMP N 20 Padang has the ability or is in the "medium" classification.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“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).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai 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, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019).

Pencak silat merupakan salah satu olahraga dan seni bela diri budaya bangsa Indonesia yang dipercaya telah berkembang secara turun-temurun dari dulu sampai sekarang (Ihsan, N., Sasmita, W., & Suwirman, S, 2022).

Menurut Suwirman, dkk (2018:411) Pencak silat juga merupakan olahraga prestasi dan telah di pertandingan dalam berbagai event olahraga, mulai tingkat daerah sampai ke tingkat nasional dan internasional. Sebagai olahraga prestasi, dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh atletnya.

Salah satu adalah kondisi fisik". Sedangkan "Menurut Lubis, dkk (2014) Pencak silat adalah salah satu budaya asli Bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah".

Tujuan dari pencak silat yaitu, Tempat menyalurkan bakat dan minat bagi generasi yang memiliki hobi olahraga, khususnya bela diri, Membentuk masyarakat berjiwa sehat, berpikir cerdas, Mendidik generasi muda supaya tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas dan penggunaan obat terlarang.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi juga memerlukan mental yang tinggi, kedisiplinan atlet dalam latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik serta didukung juga olah perguruan dalam pencapaian puncak prestasi terhadap atlet.

Begitu juga dengan kondisi pembinaan pencak silat yang harus di berikan irama latihan teknik, taktik, dan kesiapan bertanding, karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana kemampuan atlet dalam mengasah kemampuan teknik, taktik dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Menurut Dwipta, Y., & Yaslindo, Y. (2020) menjelaskan bahwa dari beberapa komponen tersebut kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Begitu juga dengan pencak silat membutuhkan komponen kondisi fisik yang di dasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dengan demikian dapat di artikan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat terlestarikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik yaitu kelincahan untuk melakukan teknik serangan, dan hindaran serta harus memiliki daya tahan yang

baik untuk mendukung prestasi selama melakukan pertandingan.

Kondisi fisik adalah kemampuan atau keadaan tubuh seseorang dalam mengatasi tuntutan-tuntutan kerja dalam sebuah aktivitas tubuh seseorang salah satu tuntutan kerja yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan .

Pencak silat bukan hanya kita temukan di perguruan saja tetapi juga bisa dilakukan di sekolah-sekolah salah satu nya di SMP N 20 Padang. Berdasarkan kenyataan yang ada di lapangan yang di temui oleh peneliti, pencak silat tapak suci SMP N 20 ini sudah melakukan latihan dengan teratur sejak beberapa bulan belakangan, tetapi prestasi yang diraih belum sesuai dengan apa yang di diharapkan.

Dilihat dari beberapa bulan terakhir dari pertandingan yang diikuti prestasinya mengalami penurunan, pada event perlombaan kejuaraan kejuaraan Riau mencapai babak final dan mendapatkan mendali sebanyak 18 dari 25 orang peserta dalam jangka waktu latihan 2 bulan

Sedangkan di event perlombaan camar cup hanya mendapatkan mendali 12 dari 20 peserta dalam jangka waktu latihan 3 bulan, dan kejuaraan bukit tinggi hanya mendapatkan mendali 1 dari 10 orang peserta. Melihat kondisi fisik atlet yang dimiliki belum sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Bahwa kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 padang kurang, beberapa atlet terlihat sangat kelelahan di duga kondisi fisik terhadap atletnya yang belum diketahui.

Dari uraian di atas bahwa rendahnya kondisi fisik terhadap atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 padang dilihat dari kenyataan peneliti di lapangan kondisi fisik atlet banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut di antaranya yaitu kondisi fisik, teknik , mental, sarana dan prasarana, bakat dan minat dan dukungan dari orang tua.

Dari salah satu komponen tersebut yaitu komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental dapat meningkatkan prestasi atlet khususnya perguruan Tapak Suci SMP N 20 Padang pentingnya kondisi fisik pada atlet pencak silat yang berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. "Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian di adakan atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya (Berlian, 2018)".

Dalam penelitian ini akan diungkap / digambarkan tentang kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci SMP N 20 Padang. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan tempat latihan pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang. Sedangkan untuk waktu penelitian ini di mulai pada bulan Juli 2024

"Menurut Barlian (2018) Populasi adalah keseluruhan unit yang telah di tetapkan informasi yang diinginkan, karena itu populasi dapat berbeda – beda sesuai dengan masalah yang akan di teliti". Sebelum dilakukan penelitian, maka terlebih dahulu ditentukan populasi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putri pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang. "Menurut Barlian (2018 : 38) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi".

Selanjutnya sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan menjadi sampel dalam penelitian, sehingga seluruh atlet yang berjumlah 20 orang atlet putri pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang. Data penelitian ini dapat dikumpulkan melalui tes yaitu :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *Push up*. ( Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo (2016)



**Gambar 1.** Daya tahan kekuatan otot lengan

**Sumber : Dokumetasi Penelitian Push Up**

Peserta test membengkokkan lengannya, badan diturunkan sampai dadanya dapat menyentuh tangan penghitung dan dorong kembali ke posisi awal. Tubuh harus tetap dipertahankan dengan lurus sepanjang melakukan gerakan. Teste melakukan tes sebanyak mungkin tanpa harus berhenti

2. Daya tahan kekuatan otot perut tes *Sit-up*. (Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo (2016: 190)



**Gambar 2.** Daya tahan kekuatan otot perut

**Sumber : Dokumetasi Penelitian Tes Sit Up**

Peserta tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25 cm. kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan di belakang kepala.

Teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan sit up. Dan sikap awal di mulai gerakan sit up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri disentuhkan ke lutut kanan

3. Daya ledak otot tungkai : dengan menggunakan tes *standing board jump* Irwandi, (2018)



**Gambar 3.** Daya ledak otot tungkai  
**Sumber : Dokumetasi Penelitian Tes Standing Board Jump**

Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan, kemudia mengayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama

4. Kelincahan tes dengan *Boomerang Run* (Wiriawan, 2017)



**Gambar 4.** Kelincahan  
**Sumber: Dokumetasi Penelitian Tes Boomerang Run**

Sampel Setelah aba-aba berlari, testi menuju cone B, dan mengtari menuju cone C, Dari cone menuju cone D dengan

mengitarinya, Setelah mengitari cone D menuju Cone E. Setelah mengitari Cone E, tetap berlari menuju Cone B, dan selanjutnya menuju garis finish (F)

5. Daya Tahan aerobik di tes dengan menggunakan lari multi tahap (*bleep test*)



**Gambar 2.** Daya tahan Aerobic  
**Sumber : Dokumetasi Penelitian Tes Bleep Test**

Dengan memberikan irama musik beep atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas, Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi.

Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas, Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif persentatif

## HASIL

### 1. Daya Tahan Kekuatan Otot lengan

Dari table di bawah menggunakan sampel 20 orang atlet putri yang diperoleh rata-rata 15,45, dengan nilai maksimal 23, nilai minimal 10, standar deviasi 3,80 dan variasi 14,47 dari 20 orang atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang

Dapat disimpulkan dari hasil distribusi data data tahan kekuatan otot lengan yang memiliki kemampuan pada kelas interval 15 - 24 yaitu sebanyak 13 orang dengan relative

65%, kelas interval 5 – 14 yaitu sebanyak 7 orang dengan relatif 35%.

**Tabel 1. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan**

Perempuan	Kriteria	fa	Fr
> 35	Sangat Baik		
25 – 35	Baik		
15 – 24	Sedang	13	65%
5 – 14	Kurang	7	35%
< 5	Sangat Kurang		
	<b>Jumlah</b>	20	100%

## 2. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut

Dari table di bawah menggunakan sampel 20 orang atlet putri yang diperoleh rata-rata 14,90 dengan nilai maksimal 25, nilai minimal 10, standar deviasi 3,46 dan variasi 11,99 dari 20 orang atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang

Dapat disimpulkan dari hasil distribusi data data tahan kekuatan otot perut yang memiliki kemampuan pada kelas interval >28 yaitu sebanyak 1 orang dengan relative 5%, kelas interval 10 - 19 yaitu sebanyak 11 orang dengan relatif 55%, kelas interval 3 – 9 yaitu sebanyak 8 orang dengan relatif 40%,

**Tabel 2. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut**

Perempuan	Kriteria	fa	Fr
> 28	Sangat Baik	1	5
20 - 28	Baik		0
10 – 19	Sedang	11	55
3 – 9	Kurang	8	40
< 3	Sangat Kurang	0	0
	<b>Jumlah</b>	20	100

## 3. Kelincahan

Dari tabel di atas menggunakan sampel 20 orang atlet putri yang diperoleh rata-rata 18,45 dengan nilai maksimal 20,00 nilai minimal 16,17, standar deviasi 0,95 dan variasi 0,89 dari 20 orang atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang dapat disimpulkan dari

hasil distribusi data kelincahan yang memiliki kemampuan pada kelas interval 16,2-18,1 detik yaitu sebanyak 5 orang dengan relative 25%, kelas interval 18,2 – 19,3 detik yaitu sebanyak 13 orang dengan relatif 65%, dan untuk kelas interval >19,3 detik yaitu sebanyak 2 orang dengan relatif 10%,

**Tabel 3. Distribusi Kelincahan**

Kriteria	Putri	fa	Fr
Baik Sekali	< 15,2		0
Baik	15,2 – 16,1 detik		0
Sedang	16,2 – 18,1 detik	5	25
Kurang	18,2 – 19,3 detik	13	65
Sangat Kurang	>19,3 detik	2	10
	<b>Jumlah</b>	20	100

## 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari tabel di atas menggunakan sampel 20 orang atlet putri yang diperoleh rata-rata 1,63 dengan nilai maksimal 1,93 nilai minimal 1,25, standar deviasi 0,18 dan variasi 0,03 dari 20 orang atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil distribusi data standing board jump yang memiliki kemampuan pada kelas interval 1,91 – 2,00 yaitu sebanyak 2 orang dengan relative 10%, kelas interval 1,81 – 1,90 yaitu sebanyak 1 dengan relatif 5%, kelas interval < 1,70 yaitu sebanyak 14 orang dengan relatif 70%,

**Tabel 4. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai**

Perempuan	Kriteria	Fa	Fr
> 2, 01	Sangat Baik		
1,91 – 2,00	Baik	2	10%
1,81 – 1,90	Sedang	1	5%
1,71 – 1,80	Cukup	3	15%
< 1,70	Kurang	14	70%
	<b>Jumlah</b>	20	100%

## 5. Daya Tahan Aerobic

Dari tabel di atas menggunakan sampel 20 orang atlet putri yang diperoleh rata-rata 24,635 dengan nilai maksimal 33,2 nilai minimal 20,7, standar deviasi 3,49 dan variasi 12,20 dari 20 orang atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang

Dapat disimpulkan dari hasil distribusi data daya tahan aerobic yang memiliki kemampuan pada kelas interval 31 – 37 yaitu sebanyak 1 orang dengan relative 5%, kelas interval 24 – 30 yaitu sebanyak 7 orang dengan relatif 35%, kelas interval < 23 yaitu sebanyak 12 orang dengan relatif 60%.

**Tabel 5. Distribusi Daya tahan Aerobic**

Putri	Kategori	fa	Fr
> 49	Sangat Baik		
38 – 48	Baik		
31 – 37	Sedang	1	5
24 – 30	Cukup	7	35
< 23	Kurang	12	60
	<b>Jumlah</b>	20	100

## PEMBAHASAN

### 1. Daya tahan kekuatan otot lengan

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen yang berperan penting ketika mengikuti ajang pertandingan, Dalam pencak silat daya tahan kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan terutama serangan seperti pukulan.

Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan untuk terus bergerak dan beraktifitas badan atau olahraga. berdasarkan hasil analisis data daya tahan kekuatan otot lengan yang telah diperoleh peneliti atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang.

Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki data penelitian yang ditemukan hanya 13 orang yang memiliki

kategori sedang (65%), 7 orang dengan kategori kurang 35%.

### 2. Daya tahan kekuatan otot perut

Daya tahan kekuatan otot perut merupakan salah satu factor pendukung dalam melakukan Teknik serangan baik pukulan maupun bantingan dan juga membantu atlet dalam posisi bertahan.

Menurut Cooper dalam irwandi, H (2019) Latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal 3 kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Sedangkan hasil dari wawancara pelatih tentang daya tahan atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang beberapa atlet tidak mengikuti latihan dengan kata lain kurangnya latihan dalam seminggu untuk itu masih diperlukan latihan yang giat dan keras lagi untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot perut.

### 3. Kelincahan

Kalle Lyytinen & Gregory M Rose (2006), “kelincahan secara umum dapat didefinisikan sebagai kualitas atau kemampuan bergerak cepat dan gesit”.Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

Kelincahan berperan pada atlet pada saat atlet berhadapan dengan lawan dalam pertandingan ketika melakukan serangan dan juga melakukan hindaran serangan dari lawan dengan tujuan untuk bertahan dan mencapai skor maksimal dalam melakukan pertandingan sehingga dapat memperoleh prestasi atlet.

### 4. Daya ledak otot tungkai

“Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh demi mencapai

tujuan yang di inginkan” (Arlidas, 2019). Sedangkan menurut Hakim (2019) “Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya”.

Daya ledak otot tungkai adalah ketangguhan mengatur kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu Gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Teknik bertanding dengan tendangan kaki yang kuat dan cepat, melakukan ayunan ataupun Gerakan mendorong, menahan dan lainnya untuk mencetak poin dalam mencapai prestasi puncak.

#### 5. Daya tahan

“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, D., & Umar. (2018).

Daya tahan merupakan kemampuan seorang atlet dalam beraktivitas fisik dalam tempo waktu yang cukup lama tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti. Dalam pencak silat daya tahan lebih dominan dengan menggunakan daya tahan aerobic yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

Hasil tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes push up yang dimiliki atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang masih di kategorikan sedang.

Hasil tes daya tahan kekuatan otot perut dengan tes sit up yang dimiliki atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang masih di kategorikan kurang.

Hasil tes kelincahan dengan tes boomerang run yang dimiliki atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang di kategorikan baik sekali.

Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes standing board jump yang dimiliki atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang di kategorikan kurang.

Hasil tes daya tahan dengan tes bleep test yang dimiliki atlet pencak silat tapak suci SMP N 20 Padang di kategorikan kurang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, I., & Umar, U. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman (Physical Conditons of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang pariman). *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167

- H. 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
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- Kalle Lyytinen & Gregory M Rose (2006) Information system development agility as organizational learning, *European Journal of Information Systems*, 15:2, 183-199, DOI: 10.1057/palgrave.ejis.3000604
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- 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).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.
- Barlian, Eri. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Dwiapta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 3, No. 1, 15.
- Ihsan, N., Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2022). *Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat* (pp. 1-185). Rajawali Pers.
- Irawadi, H. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan:Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Lubis, J, dkk. (2016). *Pencak Silat Edisi 3*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Lubis, Johansyah, Dkk. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: UNP Press.