

## EVALUASI KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN GERAK ILHAM KABUPATEN ACEH BESAR

Aldiansyah Akbar<sup>1</sup> dan Syahrul<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 13 orang, mengingat jumlah populasi lebih dari 100 maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel sebanyak 10 %. Teknik pengambilan sampel menggunakan secara acak (*random sampling*). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes, (1) tes daya tahan jantung paru diukur dengan menggunakan tes *Balke* lari 15 menit, (2) tes daya tahan otot lengan dan tungkai diukur dengan menggunakan tes *pull up*, *sit up*, *squat jump*, (3) tes kekuatan lengan diukur dengan *pull and push dynamometer*, (4) tes kekuatan tungkai diukur dengan *leg dynamometer*, (5) tes kelincahan diukur dengan menggunakan tes lari bolak-balik 4x10 meter, (6) tes kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter. Data diolah menggunakan statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata dan persentase. Hasil rata-rata dalam penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) tes *balke* lari 15 menit ( $X=56,63$ ), dikategorikan baik, (2) tes *pull up* 1 menit ( $X=12,11$ ), dikategorikan sedang, (3) tes gantung siku tekuk untuk putri ( $X= 18,6$ ) dikategorikan kurang, (4) tes *sit up* 1 menit ( $X=44,1$ ), dikategorikan sedang, (5) tes *squat jump* ( $X=58,3$ ) dikategorikan baik, (6) tes lari 30 meter ( $X=4,6$ ) dikategorikan baik (7) tes *pull dynamometer* ( $X=20,2$ ) dikategorikan kurang, (8) tes *push dynamometer* ( $X=27,0$ ) dikategorikan sedang, (9) tes leg dynamometer ( $X=112,4$ ) dikategorikan kurang, (10) tes lari bolak-balik 4 x10 meter ( $X=13,4$ ) dikategorikan baik. Dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik dominan pada atlet pencak silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar tahun 2014 berada pada kategori baik.

**Kata Kunci:** *Kemampuan, Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat*

---

<sup>1</sup> Aldiansyah Akbar, Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Bangsa Getsempena

<sup>2</sup> Syahrul, Mahasiswa S1 Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Bangsa Getsempena

## **PENDAHULUAN**

Pada masyarakat modern prestasi dibidang olahraga menjadi semakin dihargai, sehingga yang menjadi masalah bagi para pembina olahraga adalah bagaimana meningkatkan prestasi atlet-atletnya semaksimal mungkin. Apakah itu harus dilakukan dengan cara menemukan program latihan yang baik kemudian diterapkan pada atlet-atletnya yang sudah ada atau justru mencari bibit-bibit baru yang dianggap potensial kemudian dilatih dengan sistem latihan yang sudah ada.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1). perlengkapan fisik, 2). pengembangan teknik, 3). pengembangan mental, 4). kematangan juara Sajoto (1988:7)

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi, adanya kondisi fisik yang baik pada olahragawan merupakan persyaratan yang tidak dapat terabaikan, disamping itu kesegaran jasmani yang tinggi dapat meningkatkan penampilan atau kinerja olahragawan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Menurut Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

Peningkatan status kondisi fisik seseorang dapat diketahui setelah mengikuti latihan. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoodinasi seperti pemusatan atlet binaan yang ada di Aceh Besar.

Dari berbagai cabang olahraga yang masuk dalam binaan di Aceh Besar, seperti: sepak bola, atletik, angkat besi, anggar, bola volly, maupun cabang olahraga beladiri. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dibina saat ini. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. PB. IPSI (2000:14).

Atlet pencak silat Perguruan Gerak Ilham merupakan sosok atlet pencak silat yang menjadi andalan bagi Kabupaten Aceh Besar. Dari berbagai event yang diikuti baik dikejuaraan Daerah, Wilayah maupun Nasional atlet dari perguruan ini pernah menjuarainya. Akan tetapi sekarang ini atlet dari perguruan ini mengalami penurunan dalam meraih prestasi. Padahal selama ini atlet perguruan Gerak Ilham selalu melaksanakan latihan secara kontinue, sistematis, serta terprogram. Mungkinkah ini di karenakan kondisi fisik yang kurang baik dan tepat sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi bagi atlet pencak silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar.

## **KAJIAN TEORETIS**

### **Pengertian Evaluasi**

Evaluasi pada dasarnya sangat dibutuhkan tidak hanya di ruang lingkup pendidikan akan tetapi juga mempunyai peran yang penting dalam mengetahui kebugaran jasmani pada atlet.

Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan *alternative* yang tepat dalam mengambil keputusan”. Fungsi utama Evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak pembuat keputusan (*desicion maker*) untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang telah di lakukan. Evaluasi tidak hanya mencakup pada aspek pendidikan saja, akan tetapi juga perlu ditetapkan dalam bidang olahraga. Dalam dunia olahraga, evaluasi juga tidak kalah penting. Hal ini karena evaluasi, seseorang dapat mengoreksi individu maupun kelompok. Dalam pendidikan olahraga, evaluasi sangat berperan aktif dalam peningkatan prestasi olahraga kelompok maupun individu.

### **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun peliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun harus dilakukan dengan sitem prioritas (komponen apa saja yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen latihan yang lain) atau kondisi fisik

dominan. Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

### **Sejarah Perkembangan Olahraga Beladiri Pencak Silat**

Pencak Silat berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat Indonesia. Situasi *geografis* dan *etimologi* secara perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, membentuk corak silat yang beraneka ragam dasar gerak dan tujuan, namun berbagai aliran tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk bela diri.

Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia, dimiliki secara turun temurun. Menurut Sumarto (1986:114) sejarah perkembangan pencak silat secara selintas dapat di bagi dalam kurun waktu sebagai berikut:

- a. Perkembangan sebelum zaman penjajahan Belanda.
- b. Perkembangan pada zaman penjajahan Belanda.
- c. Perkembangan pada zaman penjajahan Jepang.
- d. Perkembangan pada zaman kemerdekaan.

Sebelum zaman penjajahan Belanda pencak silat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan pembelaan diri pribadi yang tinggi. Sebelum zaman penjajahan Belanda, pencak silat dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan pembelaan diri baik di dalam menghadapi hidup, maupun dalam pembelaan kelompok.

Masa perkembangan pencak silat seiring dengan perkembangan agama yang di padukan dengan ajaran kerohanian sehingga

basis-basis agama islam terkenal dengan ketinggian ilmu beladiriinya.

Pada zaman penjajahan Belanda pencak silat tidak dibenarkan karena dipandang berbahaya terhadap kelangsungan penjajahan. Larangan tersebut tidak hanya terhadap latihan pencak silat juga membentuk perkumpulan dan kelompok apa saja, sehingga perkembangan beladiri bangsa Indonesia yang dulu kuat seakan akan kehilangan tempat berpijak, namun dengan sembunyi- sembunyi kelompok tertentu perguruan silat tetap dipertahankan.

Pemerintah Belanda hanya memberikan kesempatan-kesempatan melakukan kegiatan yang mengarah perkembangan seni semata, yang menjurus kepada pertunjukan atau upacara saja. Sehingga pencak silat di negara kita saat itu tidak sepenuhnya dapat berkembang.

Selanjutnya pada zaman kedudukan Jepang, pencak silat sebagai ilmu beladiri Nasional hidup kembali didorong dan di kembangkan untuk kepentingan jepang, dengan mengobarkan semangat pertahanan melawan sekutu. Atas anjuran *SHIMITSU* pencak silat dikembangkan, bahkan di jakarta diusulkan agar pencak silat dipakai sebagai gerakan Olahraga disekolah. Usulan akhirnya dibatalkan oleh *Shimitsu* karena khawatir akan mendesak *Taysho* Jepang, yang telah dikembangkan disekolah-sekolah. Pencak silat selain dapat dimanfaatkan demi kepentingan Jepang dan diperkirakan dapat menghidupkan semangat bangsa dan untuk kepentingan Nasional kita. Setelah masa penjajahan Jepang berakhir, berkibirlah semangat patriotisme dan

Nasionalisme dengan dorongan semangat Nasional. Sehingga terbentuklah ikatan pencak silat pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, dengan singkatan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) yang diketahui Oleh Mr. Wongsonegoro. Dengan program utamanya bertujuan untuk mempersatukan aliran-aliran dikalangan Pencak Silat Seluruh Indonesia, mengandung unsur unsur Olahraga, seni, beladiri dan kebatinan. Sehingga perkembangannya begitu pesat hingga saat ini sampai ke pelosok daerah.

### **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan maka jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian *deskriptif* sesuai dengan yang dikemukakan Arikunto (1991:63) bahwa: “Penelitian *deskriptif* mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan dan proses-proses yang sedang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari fenomena”. Penelitian ini untuk mengetahui adanya sebab akibat yang ditimbulkan melalui pengumpulan data dan pengolahan data.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Gerak Ilham kabupaten Aceh Besar berjumlah 138 orang.

## Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi atau yang mewakili dari populasi. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar yang telah terjaring dan ditetapkan sebagai atlet. Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1991:109) bahwa: "Jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka diambil antara 10-15%, 20-25% sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjeknya diambil semua". Mengingat jumlah populasi lebih dari 100 maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel sebanyak 10 % yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pengambilan secara acak (*random sampling*).

## Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tehnik tes pengukuran dan kondisi fisik dominan seperti dibawah ini:

### 3.3.1 Pelaksanaan Tes Daya Tahan

#### 1) Umum (Lari 15 Menit Tes *Balke*)

a. Tujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernapasan atau dapat pula untuk mengukur  $VO_{2max}$ .

b. Pelaksanaan:

Pelaksanaan seperti lari 1.600 meter, hanya saja *testy* berusaha lari sejauh mungkin dalam waktu 15 menit. Apabila testi tidak kuat lari dapat diselingi dengan perjalanan. Persis 15 menit *stopwatch* dihentikan bersamaan dengan bunyi peluit yang keras dan saat itu pula setiap *testy* berhenti ditempat atau lari-lari di tempat. Pengawas menghitung jarak tempuh setiap *testy* dalam meter.

$$VO_2 \text{ Max} = 33,3 + \frac{(\text{jarak tempuh} - 133) \times 0,172}{15}$$

Misalkan seorang *testy* dalam lari 15 menit menempuh jarak 3.800 meter.

$$\begin{aligned} VO_2 \text{ Max} &= 33,3 + \frac{(3800 - 133) \times 0,172}{15} \\ &= 33,3 + (253 - 133) \times 0,172 = 33,3 - 120 \times 0,172 \\ &= 33,3 + 20,6 = 53,9 \text{ ml/g/min} \end{aligned}$$

#### 2) Lokal (*Pull Up*) bergantung angkat tubuh

a. Tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan bahu.

b. Pelaksanaan:

*Testy* berada di bawah palang tunggal, meloncat lalu bergantung atau berdiri di atas kursi lalu bergantung pegangan ke depan (*forward grip*). *Tester* membantu memegang tali agar *testy* betul-betul bergantung kedua lengan lurus dan badan tidak bergerak lagi.

Setelah itu *testy* segera membengkokkan kedua lengan lurus dan badan tidak bergerak lagi. Setelah itu *testy* segera membengkokkan kedua lengan dan mengangkat tubuh sampai dagu berada di atas palang tunggal, kemudian kembali bergantung kedua kewan lurus. Selanjutnya angkat lagi tubuh sampai dagu di atas palang tunggal dan turun lagi bergantung dengan lurus. Jumlah berapa kali *testy* mengangkat tubuh sampai dagu diatas palang

tunggal, menunjukkan jumlah berapa kali dapat melakukan *pull up* dinyatakan betul, apabila pada waktu mengangkat tubuh tidak didahului dengan mengayunkan kedua kaki ke depan atau kebelakang.

Pelaksanaan *pull up* dilakukan sebanyak mungkin atau sekuat mungkin selama 1 (satu) menit sampai atlet turun kembali atau melepas kedua tangan dari palang tunggal.

) Bergantung Siku Tekuk (*Flexed Arm Harg*)

- a. Tujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot-otot lengan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

- b. Pelaksanaan

Atlet menggosokkan tapak tangan pada kapur, kemudian *testy* naik bangku, keduatangan memegang paling tunggal dengan pegangan ke depan (tapak tangan menghadap ke depan). Kedua siku ditekuk sehingga dagu diatas palang tunggal. Setelah aba-aba “ya” bersamaan *stopwatch* dijalankan dan bangku diambil oleh *tester*, *testy* berusaha menahan sikap dagu diatas palang tunggal tersebut selama mungkin. *Stopwatch* dihentikan bila dagu bertumpu pada palang tunggal.

Hasil yang dicatat ialah waktu yang dicapai *testy* dari aba-aba “ya” sampai *testy* tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik.

*Sit-Up*

- a. Tujuan: mengukur daya tahan otot perut
- b. Pelaksanaan:  
*Testy* berbaring telentang, kedua tangan dibelakang tungkuk, kedua siku lurus kedepan. Kedua lutut ditekuk kedua telapak kaki tetap dilantai. Bersamaan

dengan aba-aba “siap” *testy* siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* dijalankan, *testy* mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula. Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu I menit. Jumlah berapa kali *testy* melakukan tes tersebut dicatat hasilnya.

*Squat Jump*

- a. Tujuan: mengukur komponen daya tahan otot tungkai

- b. Pelaksanaan

*Testy* coba berada pada sikap jongkok dengan salah satu tumit kaki menyentuh pantatnya, dan kaki yang lainnya berada di depan. Sedangkan kedua tangan saling berkait diletakan di belakang kepala, pandangan ke depan. Orang coba melompat ke atas sehingga kedua tungkai lurus, lalu mendarat dengan berganti kaki ke depan dan ke belakang, dengan posisi sikap setengah jongkok (*half squat*). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan sikap kaki bergantian, sampai orang coba tak dapat melompat lagi secara sempurna, seperti ketentuan tersebut di atas.

3.3.2 Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari *Sprint* 30 Meter

- a. Tujuan: Mengukur komponen kecepatan

- b. Pelaksaan

Dengan aba-aba “siap” *testy* siap lari dengan *start* berdiri, setelah aba-aba “ya” *testy*

lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis *finish*. Bersamaan dengan aba-aba “ya” bendera *start* diangkat. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis *finish*. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik. Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya/kelompok pelari berikutnya. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. *Testy* dinyatakan gagal, apabila pelari melewati atau menyeberang ke lintasan lainnya.

*Pull dynamometer* (kekuatan otot lengan tarik)

- a. Tujuan mengukur kekuatan otot bahu *ekstensor* tarik, alat *ekspanding dynamometer*
- b. Pelaksanaan  
Berdiri tegak, posisi kaki terbuka selebar bahu, *ekspanding dynamometer* dipegang oleh kedua tangan diletakkan didepan dada dengan skala menghadap keluar, lengan ditekuk siku diangkat sejajar dengan bahu, pastikan jarum penunjuk berada diangka nol. Lakukan gerakan menarik oleh kedua tangan dengan sekuat-kuatnya kearah yang berlawanan dengan gerakan perlahan-lahan dan badan tetap tegak.

Catatan gerakan dianggap gagal apabila *ekspanding dynamometer* menyentuh dada, posisi kedua lengan tidak sejajar dengan bahu dan melakukan gerakan sentakan.

Tulis angka yang ditunjukkan oleh jarum skala dalam satuan kilogram (kg) dengan ketelitian satu angka dibelakang nol.

### 3.3.4 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

- a. Tujuan: untuk mengukur kekuatan otot tungkai
- b. Pelaksanaan:  
Berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga bersudut  $\pm 45^\circ$ , lalu alat. Setelah itu *testy* coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah *testy* itu ternyata telah maksimum meluruskan kedua tungkainya, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka ini menyatakan kekuatan otot tungkai orang tersebut. Besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut.

### 3.3.5 Pelaksanaan Tes Kelincahan (*Shuttle run 4 x 10 meter*)

- a. Tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah.
- b. Pelaksanaan  
Pada aba-aba “bersedia” setiap *testy* berdiri dibelakang garis atau garis pertama ditengah lintasan. Pada aba-aba “siap” *testy* dengan *start* berdiri siap lari, dengan aba-aba “ya” *testy* segera lari menuju ke garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis *start*. Lari dari garis *start* atau garis pertama menuju

kegaris kedua dan kembali ke garis *start* dihitung 1 kali.

Pelaksanaan lari dilakukan sampai keempat kalinya bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis *finish stopwatch* dihentikan. Kelincahan lari dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik. Perhatian: testi berbalik setelah dua kaki melewati garis kedua atau pun garis *start*.

1. Menghitung rata-rata menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$	= Nilai Rata-rata yang dicari
$\sum X$	= Jumlah nilai X
$N$	= Jumlah Sampel

2. Menghitung *persentase* digunakan rumus:

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

Keterangan:

$P$	= Persentase
$f$	= Frekuensi
$N$	= Jumlah Responden
100%	= Bilangan tetap

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu, dan Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 Mei 2014 s/d selesai, bertempat di Stadion Lhong Raya, Banda Aceh. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat gerak ilham

### 3.4 Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul melalui tes kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah mengkategorikan hasil yang telah terkumpul sesuai dengan norma seperti tabel pada lampiran. Setelah itu, dilakukan penghitungan rata-rata dan *persentase* untuk setiap komponen fisik dengan menggunakan rumus seperti di bawah ini:

kabupaten aceh besar tahun 2014 berjumlah 13 orang.

### B. Hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes kondisi fisik dominan pada atlet Pencak Silat perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar Tahun 2014, yang

terdiri dari 9 item tes telah di peroleh hasil sebagai berikut:

Daya tahan jantung/paru yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori baik (56,63%), dengan *frekuensi* baik 4 orang, sedang 6 orang, dan kurang 3 orang.

Daya tahan otot lengan (*pull up*) putra yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori sedang (12,11%), dengan *frekuensi* baik 1 orang, dan sedang 6 orang. Dan kurang 2 orang. Sedangkan *pull up*/gantungan siku tekuk pada putri berada pada kategori kurang (18,6%). Sedang 3 orang, dan kurang 1 orang.

Daya tahan otot perut dengan *sit up* yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori sedang (44,15%), dengan *frekuensi* baik sekali 2 orang, baik 4 orang dan sedang 7 orang.

Daya tahan otot tungkai dengan *squart jump* yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori baik (58,38%), dengan *kualifikasi* baik sekali 7 orang, dan baik 6 orang,

Kecepatan dengan lari 30 meter yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori baik (4,68%), dengan *kualifikasi* baik 5 orang, sedang 3 orang, kurang 1 orang, dan kurang sekali 4 orang

Kekuatan lengan dengan *pull dynamometer* yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori kurang (20,23%), dengan *kualifikasi* sedang 8 orang, dan kurang 5 orang.

Kekuatan lengan dengan *push dynamometer* yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori sedang (27,07%), dengan *kualifikasi* baik 3 orang, sedang 9 orang. Dan kurang 1 orang.

Kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat berada pada kategori kurang (112,46%), dengan *kualifikasi* sedang 7 orang dan kurang 6 orang.

Kelincahan dengan lari bolak balik 4x10 meter yang ditimbulkan dalam usaha peningkatan dan pembinaan prestasi dalam cabang.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kondisi fisik dominan atlet Pencak Silat perguruan Gerak ilham kabupaten Aceh besar tahun 2014. dapat dikategorikan Baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Daksina Moeloek Dan Arjadino Tjokro. (1984). Kesehatan Dan Olahraga. Jakarta.
- Guba dan Lincoln. (1981). Metodologi Penelitian Kualitatif, Penerbit Angkasa, Bandung
- Harsono. (1988). *Coaching* dan aspek – aspek psikologi dalam *coaching*. Jakarta, PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Irianto (2010). Fungsi makanan bagi tubuh manusia. Jakarta.
- Joko subroto (1994). Pembinaan Dan Pembentukan Unsur – Unsur Fisik. Jakarta.
- Moeslim, mohammad (2003). Pengukuran dan evaluasi pelaksanaan program pelatihan cabang olahraga “perkembangan olahraga terkini”, Jakarta
- Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi. (1977). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta
- Pondok pustaka PB IPSI (2000). Periode Pengembangan Pencak Silat. Jakarta.
- R. Kotot Slamet Hariyadi (2002). Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Jakarta, Penerbit PT. Dian Rakyat
- Sajoto, M. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta,
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta, proyek pengembangan lembaga pendidikan
- Suharsimi Arikunto. (2004). Evaluasi pendidikan, <http://evaluasi pendidikan.Blogspot.com/2008/03/evaluasi-program-sebuah-pengantar-html>
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta, PT Asdi Mahasatya.
- Sudijono. (1987). Statistik Deskriptif dalam Ilmu Pendidikan, Jakarta.