

TINJAUAN TENTANG KONDISI FISIK PESILAT PADA PERGURUAN HIMPUNAN SENI SILAT SELURUH INDONESIA (HIMSSI) DI KECAMATAN BENAI

Miki Marwilis SM, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO ,Drs. Yuherdi, S.Pd

mikimarwilis@yahoo.com

Hp. 085265717263

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Riau

Abstract: The purpose of this study was to determine the physical condition Pesilat In College Art Association of Indonesian Silat (HIMSSI) in District Benai. Based on the results of field observations. In doing these basic movements needed a good physical condition, but based on observations by the author, the physical condition of the fighter should be improved as a fighter at a time when training too quickly feel tired.

When viewed from the formulation of the problem, the type of research is descriptive quantitative. The population in this study was a fighter on martial arts community colleges throughout Indonesia (HIMSSI) in District Benai totaling 64 people. Because the population will be less rigorous than 64 people. The sampling technique used was purposive sampling. The author will take the entire population being sampled as many as 14 people. To obtain research data used TKJI test.

Based on the analysis can be seen a review of physical condition fighters son in College Art Association of Indonesian Silat (HIMSSI) In Sub Benai of test of the average overall results of the physical condition of athletes at 15:29 with the medium category. Further review the physical condition fighters daughter at College Art Association of Indonesian Silat (HIMSSI) In District Benai of the average overall results of the physical condition of athletes at 14:29 with the medium category.

Keywords: Overview of the Physical Condition

TINJAUAN TENTANG KONDISI FISIK PESILAT PADA PERGURUAN HIMPUNAN SENI SILAT SELURUH INDONESIA (HIMSSI) DI KECAMATAN BENAI

Miki Marwilis SM, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO ,Drs. Yuherdi, S.Pd

mikimarwilis@yahoo.com

Hp. 085265717263

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak:Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Pesilat Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) di Kecamatan Benai. Berdasarkan hasil observasional melakukan gerakan teknik dasar silat tersebut diperlukan kondisi fisik yang baik, namun berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan, kondisi fisik pesilat harus terus ditingkatkan karena diwaktu latihan pesilat terlalu cepat merasa lelah.

Jika dilihat dari rumusan masalah maka jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat pada perguruan himpunan seni silat seluruh Indonesia (HIMSSI) di Kecamatan Benai yang berjumlah 64 orang. Karena jumlah populasi yang akan di teliti kurang dari 64 orang. Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah *sampling purposive*. Sehubungan dengan persyaratan ini maka penulis akan mengambil keseluruhan populasi menjadi sampel yaitu sebanyak 14 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI.

Berdasarkan analisis dapat diketahui tinjauan kondisi fisik pesilat putera pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes. Selanjutnya hasil keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 15.29 dengan kategori sedang. Selanjutnya tinjauan kondisi fisik puteri pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes hasil keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 14.29 dengan kategori sedang.

Kata Kunci:Tinjauan Tentang Kondisi Fisik

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kondisi fisik merupakan bagian Integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kondisi fisik harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan kondisi fisik bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Seperti yang diungkapkan oleh Sudirohadiprojo (1982:1) yang menerangkan bahwa pencak silat adalah ilmu bela diri asli Indonesia, pencak silat merupakan salah satu seni budaya yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Seni bela diri pencak silat telah ada sejak nenek moyang bangsa indonesia hidup pada zaman primitif.

Menurut pendapat Sajoto (1995:8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto, 1995:8) :Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Koordinasi (*coordination*), dan Ketepatan (*accuracy*)

Dari uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam panelitian ini yaitu: "Bagaimanakah tinjauan tentang kondisi fisik Pesilat Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) di Kecamatan Benai?. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang kondisi fisik Pesilat Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) di Kecamatan Benai?

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif (Sugiyono, 2005:11) adalah 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.

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) di Kecamatan Benai yang berjumlah 64 orang.

Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah sampling purposive. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2010:96). Sehubungan dengan persyaratan ini maka penulis akan mengambil sebagian populasi menjadi sampel yaitu sebanyak 14 orang.

Instrumen Penelitian

1. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani (TKJI, 1999:6-21)

a) Lari 60 Meter

1) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis star

b) Gerakan

1. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

2. Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 Meter.

c) Lari masih bisa diulang apabila:

1. Pelari mencuri start;

2. Pelari tidak melewati garis finish;

3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

2) Pencatat hasil

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 Meter, dalam satuan waktu detik.

b) Waktu dicatat dua angka dibelakang koma.

b) Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Putera

1) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b) Gerakan

1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan

3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

2) Pencatatan Hasil

- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

c) **Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Puteri**

1) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

d) **Baring Duduk 60 Detik**

1) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

1. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang seling letakkan dibelakang kepala.
2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

1. Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

- a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;
- b. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- c. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

2) Pencatatan hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

e) Loncat Tegak

1) Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan
 1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- b. Gerakan
 - 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - 2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- 2) Pencatatan hasil
 - a. Raihan tegak dicatat
 - b. Ketiga selisih raihan dicatat.
 - c. Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

f) Lari 1200 Meter Untuk Putera dan 1000 Meter Untuk Puteri

1) Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- b. Gerakan
 1. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 Meter untuk putera dan 1000 Meter untuk puteri.

Catatan :

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
2. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

2) Pencatatan hasil

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 Meter untuk putera dan 1000 Meter untuk puteri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"

Untuk lebih jelas penilaian terhadap kesegaran jasmani tersebut, maka ditetapkan nilai dan norma penilaian tes kesegaran jasmani, seperti tertuang pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk usia 16-19 tahun untuk putera

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI
5	S.d - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d - 3'14"	5
4	7.3" - 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8.4" - 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9.7" - 11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11.1" dst.	0 - 4	0 - 9	38 dst.	6'34" dst	1

Sumber :TKJI,(1999:27)

Tabel 2. Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk usia 16-19 tahun untuk puteri

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	S.d - 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d - 3'52"	5
4	8.5" - 9.8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'56"	4
3	9.9" - 11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
2	11.5" - 13.4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
1	13.5" dst.	0" - 2"	0 - 2	22 dst.	7'24" dst	1

Sumber :TKJI,(1999:27)

Tabel 3.Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun putera dan puteri Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1.	22 - 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 - 21	Baik	(B)
3.	14 - 17	Sedang	(S)
4.	10 - 13	Kurang	(K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber :TKJI,(1999:27)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

a. Hasil analisis data

1) Hasil analisis data putra

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik putera, dimana data tersebut di distribusikan pada empat kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 1. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 14-15 terdapat frekuensi sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 85.71%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 16-17 tidak ada, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 18-19 tidak ada, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 20-21 terdapat 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 14.29%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik Pesilat Putera Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	14 - 15	6	85.71%	Kurang Sekali
2	16 - 17	0	0.00%	Kurang
3	18 - 19	0	0.00%	Sedang
4	20 - 21	1	14.29%	Baik
Jumlah		7	100%	

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pesilat putera pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai maka diperoleh 6 orang dalam kategori Sedang dan 1 orang dalam kategori Baik. Untuk mengetahui data kondisi fisik Pesilat Putera Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Kondisi Fisik Pesilat Putera Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	0	0
2	10-13	Kurang	0	0
3	14-17	Sedang	6	85.71
4	18-21	Baik	1	14.29
5	22-25	Baik Sekali	0	0
Jumlah			7	100

Sumber: Data Olahan Penelitian, 2014

2) Hasil analisis data putri

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik puteri, dimana data tersebut di distribusikan pada empat kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 1. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 13-14 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 57.14%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 15-16 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 42.86%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik Pesilat Puteri Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	13 - 14	4	57.14%	Kurang Sekali
2	15 - 16	3	42.86%	Kurang
3	17 - 18	0	0.00%	Sedang
4	19 - 20	0	0.00%	Baik
Jumlah		7	100%	

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pesilat puteri pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai maka diperoleh 3 orang dalam kategori Kurang, dan 4 orang dalam kategori Sedang. Untuk mengetahui data kondisi fisik Pesilat Puteri Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Kondisi Fisik Pesilat Puteri Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	0	0
2	10-13	Kurang	3	42.86
3	14-17	Sedang	4	57.14
4	18-21	Baik	0	0
5	22-25	Baik Sekali	0	0
Jumlah			7	100

Sumber: Data Olahan Penelitian, 2014

b. Analisa Data

Berdasarkan uraian data di atas dapat diketahui tinjauan kondisi fisik pesilat putera pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes lari cepat 60 Meter untuk Putera didapatkan rata-rata 3.71, kemudian tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata 3.43, Tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata 3.86, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata 2.43, serta dari hasil tes Tes lari 1200 Meter untuk putera didapatkan rata-rata 1.86 . Selanjutnya hasil keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 15.29 dengan kategori sedang.

Selanjutnya tinjauan kondisi fisik pesilat puteri pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes lari cepat 60 Meter untuk Putera didapatkan rata-rata 3.43, kemudian tes siku tekuk didapatkan rata-rata 2.29, Tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata 3.57, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata 3, serta dari hasil tes Tes lari 1000 Meter untuk puteri didapatkan rata-rata 2. Selanjutnya hasil

keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 14.29 dengan kategori sedang.

Dari kelima hasil tes tersebut di ketahui bahwa tingkat kondisi fisik pesilat putra puteri pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai tergolong pada kategori Sedang.

c. Pembahasan

Tinjauan tingkat kondisi fisik pesilat pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data rekapitulasi untuk putera sebesar = 15.29 dan untuk puteri sebesar = 14.29, dari angka tersebut maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Pesilat Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai putera dan puteri tergolong Sedang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Simpulan

Berdasarkan uraian data di atas dapat diketahui tinjauan kondisi fisik pesilat putera pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes lari cepat 60 Meter untuk Putera didapatkan rata-rata 3.71, kemudian tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata 3.43, Tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata 3.86, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata 2.43, serta dari hasil tes Tes lari 1200 Meter untuk putera didapatkan rata-rata 1.86 . Selanjutnya hasil keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 15.29 dengan kategori sedang.

Selanjutnya tinjauan kondisi fisik pesilat puteri pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai dari hasil tes lari cepat 60 Meter untuk Putera didapatkan rata-rata 3.43, kemudian tes siku tekuk didapatkan rata-rata 2.29, Tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata 3.57, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata 3, serta dari hasil tes Tes lari 1000 Meter untuk puteri didapatkan rata-rata 2. Selanjutnya hasil keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet sebesar 14.29 dengan kategori sedang.

2. Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada para Pesilat Pada Perguruan Himpunan Seni Silat Seluruh Indonesia (HIMSSI) Di Kecamatan Benai agar terus melatih diri dan meningkatkan kondisi jasmani fisiknya dengan melakukan latihan-latihan kondisi fisik guna mendukung tercapainya prestasi dalam olahraga silat.
2. Kepada pelatih agar tidak melupakan latihan-latihan yang meningkatkan kemampuan teknik olahraga silat dan juga yang tidak kalah pentingnya adalah melakukan latihan-latihan kondisi fisik dengan terprogram.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang kondisi fisik demi terciptanya atlit-atlit yang memiliki kondisi fisik bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Notosoejito, 1997, *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: CV.Infomedika.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta.
- TKJI. 1999. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Untuk Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Menegpora.