

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT
PELATDA PELAJAR KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun Oleh

MUHAMAD RAHMAN

NPM 201810625007

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT
PELATDA PELAJAR KOTA BEKASI**

Nama : Muhamad Rahman
NPM : 201810625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 06 Januari 2023

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd

NID 1908434



Juli Candra, S.Pd., M.Pd

NID 061709050

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd

NID 1908434

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat Pelatda
Pelajar Kota Bekasi
NPM : 201810625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 06 Februari 2023

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Truly Wangsalegawa, M.A, M.Ed, Ph.D

1. 

2. Penguji : Dr. Asrori Yudha Prawira S.Pd., M.Pd

2. 

3. Penguji : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu S.Pd., M.Pd

3. 

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat Pelatda Pelajar Kota Bekasi”. Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal penelitian ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Irjen Pol. (Purn) Dr. H. Bambang Karsono, Drs, SH, MM Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dra. Truly wangsalegawa, M.A, M.Ed, Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu S.Pd., M.Pd. selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sekaligus Dosen Pembimbing I.
4. Bapak Juli Candra S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.
5. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Pihak-pihak yang terlibat selama proses penyusunan proposal, Sahabat seperjuangan, Pelatih dan Atlet Pencak Silat Pelatda Pelajar kota Bekasi, beserta Pengurus lainnya.
7. Keluarga yang telah mendukung secara finansial dan moral selama menjalani pembelajaran di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
8. Teman dan kerabat di UKM Pencak Silat Tapak Suci, terutama Coach Era, mamih Yuli, Sahril Rifadli, Mochamad Ichiyanto, Marsha Juliantik, Gabriel Robbyrenaldo, Adi Yoga Suryana, dan Alm. Zirwansyah
9. Nuuri Asyisyifa Mugnianingsih yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan do'a.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 06 Januari 2023

Penulis



Muhamad Rahman



ABSTRAK

Muhamad Rahman. 2023. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat Pelatda Pelajar Kota Bekasi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi kategori tanding. Diantaranya kekuatan (*push up & standing board jump*), kelentukan (*sit and reach*), Daya tahan (lari 1.6 km), dan Kecepatan (*sprint 60 m*). Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu kategori tanding yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes *push up*, tes *standing board jump*, tes *sit and reach*, lari 1,6 km, *sprint 60 m*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kekuatan (*push up*) sebesar 100%, kategori baik, namun tingkat kekuatan (*standing board jump*) sebesar 20% kategori baik, 30% kategori sedang, 30% kategori cukup, dan 20% kategori kurang. Tingkat kelentukan (*sit and reach*) sebesar 60% kategori baik, 30% kategori cukup, dan 10% kategori kurang. Tingkat daya tahan (lari 1.6 km) sebesar 90% kategori kurang, dan 10% kategori sangat kurrang. Tingkat kecepatan (*sprint 60 m*) sebesar 40% kategori baik, 40% kategori cukup, dan 20% kurang.

Kata kunci: Kondisi fisik, Pencak silat

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhamad Rahman
NPM : 201810625007
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat Pelatda Pelajar Kota Bekasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Bekasi, 06 Februari 2023

Saya yang menyatakan,



Muhamad Rahman

NPM: 201810625007

ABSTRACT

Muhamad Rahman 2023. *Review of Physical Condition in Pencak Silat Pelatda Pelajar Bekasi City Athletes. Faculty of Education. Bhayangkara University Greater Jakarta*

This study aims to determine the physical condition of the martial arts athletes of the Bekasi city student plateau in the sparring category. Including strength (push up & standing board jump), flexibility (sit and reach), endurance (1.6 km run), and speed (60 m sprint). This type of research uses qualitative methods with a descriptive approach. The sample in this study was a sparring category of 10 people. The instruments used in this study included push up tests, standing board jump tests, sit and reach tests, 1.6 km runs, 60 m sprints.

The results showed a push up level of 100%, a good category, but a standing board jump of 20% in the good category, 30% in the medium category, 30% in the sufficient category, and 20% in the less category. The sit and reach rate is 60% good categories, 30% enough categories, and 10% less categories. The endurance level (1.6 km run) is 90% less category, and 10% of the category is very short. The speed rate (60 m sprint) is 40% good category, 40% enough category, and 20% less

Keywords: *Physical condition, Pencak silat*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Pencak Silat	6
a. Aspek-Aspek Pencak silat	7
b. Teknik Dasar Pencak Silat	8
2. Prinsip Latihan	13
3. Kondisi Fisik	17
4. Komponen Biomotorik	18
a. Kekuatan	20
b. Kecepatan	24
c. Daya Tahan	26
d. Kelentukan	28
B. Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berpikir	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. <i>Setting</i> Penelitian.....	36
C. Instrumen Penelitian.....	36
D. Sumber Data	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Temuan Penelitian.....	48
1. Gambaran Umum.....	48
2. Hasil-hasil Temuan	49
a. Kekuatan.....	49
b. Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	54
c. Daya Tahan (Lari 1.6 Km)	58
d. Kecepatan (<i>Sprint</i> 60 m).....	60
B. Pembahasan	64
1. Kekuatan (<i>Push Up</i>).....	64
2. Kekuatan (<i>Standing Board Jump</i>).....	65
3. Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	66
4. Daya Tahan (Lari 1.6 Km)	66
5. Kecepatan (<i>Sprint</i> 60 m)	67
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	31
Tabel 3. 1 Norma Penilaian <i>Push Up</i>	38
Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Standing Board Jump</i>	39
Tabel 3. 3 Norma Penilaian <i>Sprint 60 M</i>	40
Tabel 3. 4 Norma Lari 1.6 km	41
Tabel 3. 5 Norma Penilaian Lari 1.6 km.....	42
Tabel 3. 6 Norma Penilaian <i>Sit and Reach</i>	43
Tabel 3. 7 Sampel Atlet Pencak Silat.....	434
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kekuatan (<i>Push Up</i>).....	49
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kekuatan (<i>Standing Board Jump</i>)	51
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	55
Tabel 4. 4 Hasil Tes Daya Tahan (Lari 1.6 km)	58
Tabel 4. 5 Hasil Tes Kecepatan (<i>Sprint 60 m</i>)	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Sikap Kuda-Kuda	9
Gambar 2.2 : Sikap Pasang	10
Gambar 2.3 : Pukulan	10
Gambar 2.4 : Tendangan Lurus	11
Gambar 2.5 : Tendangan Sabit	11
Gambar 2.6 : Tendangan T.....	12
Gambar 2.7 : Tangkisan	13
Gambar 2.8 : Komponen Kondisi Fisik	20
Gambar 2.9 : Bagan Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 3.1 : <i>Push Up</i>	37
Gambar 3.2 : <i>Standing Board Jump</i>	38
Gambar 3.3 : Lari <i>Sprint</i> 60 m.....	39
Gambar 3.4 : Lari 1.6 km.....	39
Gambar 3.5 : <i>Sit and Reach</i>	42
Gambar 3.6 : Analisis Kualitatif Data.....	46
Gambar 4.1 : Kekuatan <i>Push Up</i>	50
Gambar 4.2 : Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	52
Gambar 4.3 : Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	52
Gambar 4.4 : Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	53
Gambar 4.5 : Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	53
Gambar 4.6 : Grafik Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	54
Gambar 4.7 : Kelentukan <i>Sit and Reach</i>	55
Gambar 4.8 : Kelentukan <i>Sit and Reach</i>	56
Gambar 4.9 : Kelentukan <i>Sit and Reach</i>	57
Gambar 4.10 : Grafik Kelentukkan <i>Sit and Reach</i>	57
Gambar 4.11 : Daya Tahan Lari 1.6 km	59
Gambar 4.12 : Daya Tahan Lari 1.6 km	59
Gambar 4.13 : Grafik Daya Tahan Lari 1.6 km	60
Gambar 4.14 : Kecepatan <i>Sprint</i> 60 m.....	62
Gambar 4.15 : Kecepatan <i>Sprint</i> 60 m.....	62
Gambar 4.16 : Kecepatan <i>Sprint</i> 60 m.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1 Kode Teknik Pengumpulan Data.....	75
Lampiran 2 Lembar Pedoman Observasi	76
Lampiran 2.1 Lembar Observasi Harian	77
Lampiran 2.2 Lembar Observasi Harian.....	81
Lampiran 3 Hasil Tes Kekuatan <i>Push Up</i>	83
Lampiran 4 Hasil Tes Kekuatan <i>Standing Board Jump</i>	83
Lampiran 5 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i>	84
Lampiran 6 Hasil Tes Daya Tahan Lari 1.6 km	85
Lampiran 7 Hasil Tes Kecepatan <i>Sprint 60 m</i>	85
Lampiran 8 Dokumentasi.....	86
Lampiran 9 Surat Penelitian.....	91
Lampiran 10 Balasan Surat Penelitian.....	92

