

**EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) KOTA BEKASI**

SKRIPSI

untuk memenuhi Sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
ERA ROMADHONA
NPM. 202010625004

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

PERSETUJUAN SKRIPSI

EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) KOTA BEKASI

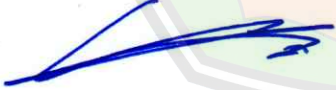
Nama : Era Romadhona
NPM : 202010625004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 5 Agustus 2024

Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing

Ketua Program Studi


Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1912442


Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1912442

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan
Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi
NPM : 202010625004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 5 Agustus 2024

Tim penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Truly wangsalegawa, M.A, M.Ed, Ph.D
2. Penguji : Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd
3. Penguji : Juli Candra S.Pd., M.Pd

- 1.
- 2.
- 3.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Era Romadhona
NPM : 202010625004
TTL : Jakarta, 24 Mei 1985
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi” adalah benar-benar asli karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, 5 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Era Romadhona
NPM. 202010625004

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Era Romadhona
NPM : 202010625004
TTL : Jakarta, 24 Mei 1985
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) KOTA BEKASI"** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Era Romadhona
NPM. 202010625004

ABSTRAK

Era Romadhona. 2024. Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi. Diantaranya kekuatan (*push up & standing board jump*), kelentukan (*sit and reach*), Daya tahan (lari 1.6 km), Kecepatan (*sprint 60 m*) dan Kelincahan (*Hexagonal Ostacle Tes*). Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet kategori tanding yang berjumlah 7 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*, dan *hexagonal obstacle tes*.

Hasil penelitian menunjukan tingkat kekuatan (*push up*) dan (*standing board jump*) dalam kategori baik. Tingkat kelentukan (*sit and reach*) dalam kategori baik. Namun Tingkat daya tahan (lari 1.6 km) berada pada kategori sangat kurang. Tingkat kecepatan (*sprint 60 m*) dalam kategori kurang. Serta tingkat kelincahan (*hexagonal obstacle*) berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut di atas maka perlu diadakannya evaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi agar para atlet dapat mencapai target prestasi yang lebih membanggakan.

Kata kunci: Kondisi fisik, Pencak silat

ABSTRACT

Era Romadhona. 2024. *Evaluation of the Level of Physical Condition of Pencak Silat Athletes from the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Bekasi City. Faculty of Science Education. Bhayangkara Jakarta Raya University.*

This study aims to evaluate the physical condition of the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pencak silat athletes in Bekasi city. These include strength (push up & standing board jump), flexibility (sit and reach), endurance (1.6 km run), speed (60 m sprint) and agility (Hexagonal Ostacle Test). This type of research uses qualitative methods with a descriptive approach. The sample in this study was 7 athletes in the competition category. The instruments used in this research included the push up test, standing board jump test, sit and reach test, 1.6 km run, 60 m sprint, and hexagonal obstacle test.

The research results show that the level of strength (push up) and (standing board jump) is in the good category. The level of flexibility (sit and reach) is in the good category. However, the endurance level (1.6 km run) is in the very poor category. Speed level (60 m sprint) in the less category. And the level of agility (hexagonal obstacle) is in the low category. Based on the test results above, it is necessary to conduct an evaluation of the level of physical condition of the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Bekasi city pencak silat athletes so that the athletes can achieve greater achievement targets.

Keywords: *Physical condition, Pencak silat*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi”. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

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

1. Bapak Irjen Pol. (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, SH, MM., Ph.D., D.Crim (HC) 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 Juli Candra S.Pd., M.Pd selaku Kaprodi PKO yang sekaligus Dosen Pembimbing .
4. Ibu Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd sebagai Dosen Penguji Skripsi.
5. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Pihak-pihak yang terlibat selama proses penyusunan skripsi, Sahabat seperjuangan, Pelatih dan Atlet Pencak Silat IPSI 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. Istri saya tercinta Yuli Yulianingsih, S.Psi 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, 5 Agustus 2024

Penulis

Era Romadhona



DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Rumusan masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
B. Penelitian Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Instrumen Penelitian	36
D. Sumber Data	45
E. Prosedur Penelitian	46
F. Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A.Temuan Penelitian	50
B.Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	29
Tabel 3. 1 Norma Penilaian <i>Push Up</i>	37
Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Standing Board Jump</i>	38
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Sprint 60 meter	40
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Lari 1.6 km untuk laki-laki	40
Tabel 3. 5 Norma Penilaian Lari 1.6 km untuk Perempuan	41
Tabel 3. 6 Norma Penilaian Sit and Reach	42
Tabel 3. 7 Norma Penilaian <i>Hexagonal obstacle test</i>	44
Tabel 3. 8 Sampel Atlet Pencak Silat	45
Tabel 3. 9 Jadwal Penelitian.....	49
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kekuatan (<i>Push Up</i>).....	52
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kekuatan (<i>Standing Boar Jump</i>).....	54
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	55
Tabel 4. 4 Hasil Tes Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	56
Tabel 4. 5 Hasil Tes Kecepatan (<i>Sprint 60 m</i>).....	57
Tabel 4. 6 Hasil Tes Kelincahan (<i>Hexagonal Obstacle</i>).....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Komponen Kondisi Fisik.....	16
Gambar 2.2 : Bagan Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 3.1 : <i>Push Up</i>	36
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.....	40
Gambar 3.5 : <i>Sit and Reach</i>	42
Gambar 3.6 : <i>Hexagonal obstacle test</i>	43
Gambar 3.7 : Analisis Kualitatif Data.....	48
Gambar 4.1 : Kekuatan (<i>Pus Up</i>).....	52
Gambar 4.2 : Kekuatan (<i>Standing Boar Jump</i>).....	53
Gambar 4.3 : Kekuatan (<i>Standing Boar Jump</i>)	54
Gambar 4.4 : Kekuatan (<i>Standing Boar Jump</i>)	54
Gambar 4.5 : Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	55
Gambar 4.6 : Daya Tahan (Lari 1.6 Km).....	56
Gambar 4.7 : Kecepatan (<i>Sprint</i> 60 M).....	57
Gambar 4.8 : Kelincahan (<i>Hexagonal Obstacle</i>).....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Pedoman Observasi	72
Lampiran 2 : Hasil Tes Kekuatan <i>Push Up</i>	77
Lampiran 3 : Hasil Tes Kekuatan <i>Standing Boar Jump</i>	77
Lampiran 4 : Hasil Tes Kekuatan <i>Sit And Reach</i>	77
Lampiran 5 : Hasil Tes Daya Tahan Lari 1.6 Km.....	78
Lampiran 6 : Hasil Tes Kecepatan Lari 60 meter.....	78
Lampiran 7 : Hasil Tes Kelincahan <i>Hexagonal Obstacle</i>	78
Lampiran 8 : Dokumentasi	79
Lampiran 9 : Program Latihan	85

