

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PUTRA  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE USIA 14-17 TAHUN  
RANTING PACE CABANG NGANJUK**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

**MOH. AMMARAMZI W**

NPM : 2115030002

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA UN PGRI KEDIRI**

**2025**

Skripsi oleh:

**MOH. AMMARAMZI W**

NPM: 2115030002

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PUTRA  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE USIA 14-17 TAHUN  
RANTING PACE CABANG NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 2 Juli 2025

Pembimbing I



**Septyaning Lusianti, M.Pd**  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



**Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd**  
NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

**MOH. AMMARAMZI W**

NPM: 2115030002

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PUTRA  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE USIA 14-17 TAHUN  
RANTING PACE CABANG NGANJUK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

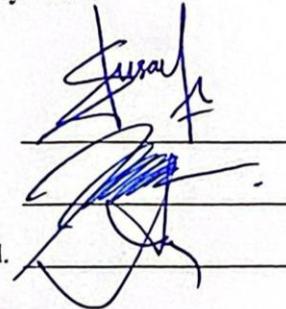
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 9 Juli 2025

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

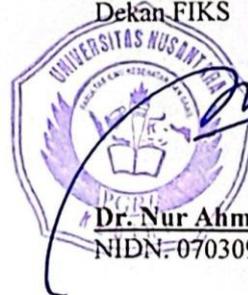
Panitia Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or**  
NIDN: 0703098802

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moh. Ammaramzi W  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 13 Maret 2002  
NPM : 2115030002  
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan



**MOH. AMMARAMZI W**

NPM: 2115030002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

"Sepiro gedening sengsoro yen tinompo amung dadi cobo"

Seberapa pun besarnya penderitaan, jika diterima hanya akan menjadi cobaan.  
Ini mengajarkan keikhlasan dan ketabahan dalam menghadapi setiap ujian hidup.

### **Persembahan:**

Karya ini kupersembahkan untuk keluarga yang tak pernah lelah memberikan yang terbaik dan orang-orang baik yang selalu ada di sekitar saya.

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing pertama yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan pengetahuan, arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan *support* serta menemani dari awal masuk kuliah sampai mendapatkan gelar masing-masing.
9. Teman-teman yang sudah mau bertukar pikiran serta bertukar keluh kesah.

10. Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
11. Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri, 2 Juli 2025

**MOH. AMMARAMZI W**

NPM: 2115030002

## ABSTRAK

**Moh. Ammaramzi W**, Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: kondisi fisik, pencak silat, PSHT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate usia 14-17 tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk dan sebagai pedoman pelatih untuk membuat program latihan untuk menuju prestasi yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dengan jumlah sampel 32 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 item tes kondisi fisik antara lain: Kecepatan *Sprint* 30 meter, Kelincahan Lari bolak-balik, Kekuatan tes *Push Up* dan *Sit Up*, Daya Tahan tes VO2 Max, dan Keseimbangan tes *Stork Stand*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah 1) Kondisi fisik kecepatan *Sprint* 30 meter atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun yaitu 12 atlet mendapatkan presentase 38% masuk dalam kategori baik sekali, 11 atlet mendapatkan presentase 34% masuk dalam kategori baik, 1 atlet mendapatkan presentase 3% masuk dalam kategori sedang, 7 atlet mendapatkan presentase 22% masuk dalam kategori kurang dan 1 atlet mendapatkan presentase 3% masuk dalam kategori kurang sekali. 2) Kondisi fisik kelincahan Lari bola-balik atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun yaitu 9 atlet mendapatkan presentase 28% masuk dalam kategori baik sekali, 9 atlet mendapatkan presentase 28% masuk dalam kategori baik, 11 atlet mendapatkan presentase 35% masuk dalam kategori sedang dan 3 atlet mendapatkan presentase 9% masuk dalam kategori kurang. 3) Kondisi fisik kekuatan *Push Up* atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun. Untuk *push up* yaitu 4 atlet mendapatkan presentase 13% masuk dalam kategori baik, 27 atlet mendapatkan presentase 84% masuk dalam kategori sedang dan 1 atlet mendapatkan presentase 3% masuk dalam kategori kurang. Kondisi fisik kekuatan *Sit Up* atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun yaitu 22 atlet mendapatkan presentase 69% masuk dalam kategori baik, 10 atlet mendapatkan presentase 31% masuk dalam kategori sedang. 4) Kondisi fisik daya tahan VO2 Max atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun yaitu 4 atlet mendapatkan presentase 13% masuk dalam kategori kurang dan 28 atlet mendapatkan presentase 87% masuk dalam kategori kurang sekali. 5) Kondisi fisik keseimbangan (*Stork Stand*) atlet Pencak Silat Putra Usia 14-17 Tahun yaitu 32 atlet mendapatkan presentase 100% masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar hasil ini menjadi landasan objektif untuk evaluasi program latihan, pelatih rutin melakukan tes kondisi fisik atlet, serta merancang program latihan yang lebih terstruktur dengan peningkatan intensitas dan volume secara progresif demi pencapaian prestasi optimal, terutama pada daya tahan atlet.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	9
2. Hakikat Pencak Silat .....	11
3. Hakikat Latihan .....	16
4. Atlet Pencak Silat Remaja .....	19
5. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	23
B. Kerangka Berfikir.....	27
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29

1. Kondisi Fisik .....	29
C. Instrumen Penelitian.....	30
1. Kecepatan .....	30
2. Kelincahan.....	31
3. Kekuatan.....	32
4. Daya Tahan.....	34
5. Keseimbangan .....	38
D. Tempat Dan Jadwal Penelitian.....	39
1. Tempat Penelitian .....	39
2. Jadwal Penelitian .....	39
E. Populasi Dan Sampel .....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel.....	40
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV .....</b>	<b>43</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Subjek .....	43
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	43
C. Pembahasan.....	57
<b>BAB V.....</b>	<b>60</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan .....	60
B. Implikasi.....	61
C. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Lari <i>Sprint</i> 30 Meter Remaja Putra.....	33
Tabel 3.2 Norma Lari Bolak-balik Remaja Putra .....	34
Tabel 3.3 Norma Push-Up Remaja Putra .....	35
Tabel 3.4 Norma Sit-up Remaja Putra .....	36
Tabel 3.5 Penilaian VO2 Max .....	37
Tabel 3.6 Norma tes VO2 Max Remaja Putra .....	39
Tabel 3.7 Norma tes <i>Stork Stand</i> Remaja Putra .....	40
Tabel 3.8 Jadwal penelitian .....	41
Tabel 4.1 Usia subjek penelitian .....	45
Tabel 4.2 Norma Lari <i>Sprint</i> 30 meter Remaja Laki-laki .....	45
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik data <i>Sprint</i> 3 meter .....	46
Tabel 4.4 Norma tes lari bolak-balik .....	48
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik data tes lari bolak-balik .....	48
Tabel 4.6 Norma Push-up Remaja Putra .....	50
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik data tes Push-up.....	51
Tabel 4.8 Norma Sit-up Remaja Putra .....	52
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik data tes Sit-up .....	53
Tabel 4.10 Norma VO2 Max Remaja Putra .....	55
Tabel 4.11 Deskripsi Statistik data tes VO2 Max .....	55
Tabel 4.12 Norma tes <i>stork stand</i> laki-laki .....	57
Tabel 4.13 Deskripsi Statistik data tes <i>Stork Stand</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	30
Gambar 3.1 Lari <i>Sprint</i> 30 meter .....	33
Gambar 3.2 Lari Bolak-balik .....	34
Gambar 3.3 Push-up .....	35
Gambar 3.4 Sit-up .....	36
Gambar 3.5 VO2 Max .....	37
Gambar 3.6 <i>Stork Stand</i> .....	40
Gambar 4.1 Grafik nilai data <i>Sprint</i> 30 meter .....	47
Gambar 4. 2 Grafis nilai data kecepatan <i>Sprint</i> 30 meter .....	47
Gambar 4. 3 Grafik nilai data tes lari bolak-balik .....	49
Gambar 4. 4 Grafis nilai data tes lari bolak-balik .....	49
Gambar 4.5 Grafik nilai data tes Push-up .....	51
Gambar 4.6 Grafis nilai data tes Push-up .....	52
Gambar 4.7 Grafik nilai data tes Sit-up .....	53
Gambar 4.8 Grafis nilai data tes Sit-up .....	54
Gambar 4.9 Grafik nilai data tes vo2max .....	56
Gambar 4.10 Grafis nilai data tes <i>VO2 Max</i> .....	56
Gambar 4.11 Grafik nilai data tes <i>Stork Stand</i> .....	58
Gambar 4.12 Grafis nilai data tes <i>Stork Stand</i> .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian .....	65
2. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian .....	66
3. Berita Acara Bimbingan .....	67
4. Sertifikat Bebas Plagiasi .....	69
5. Data Hasil Penelitian .....	70
6. Dokumentasi .....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan maksud menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Aktivitas ini dalam dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Niwan, 2021). Menurut Kurniawan (2019) Olahraga juga sebagai salah satu kegiatan yang teratur serta dilakukan untuk membina, mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Olahraga dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan, dan membangun otot yang lebih kuat dalam menjalankan semua bentuk aktivitas fisik dan mental.

Menurut Sandra (2024) Olahraga adalah suatu aktivitas yang mengelolah tubuh dengan tujuan menimbulkan kesegaran secara jasmani maupun rohani. Olahraga adalah bentuk kegiatan fisik yang terstruktur dilakukan secara terarah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani. Untuk kesehatan, olahraga berperan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes. Latihan mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh, meningkatkan energi dan memperbaiki kualitas tidur yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang berdampak pada kehidupan manusia baik secara individu maupun berkelompok (Fadhil, 2020) Kegiatan ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan yang baik, dari yang hanya sekedar untuk rekreasi, hiburan hingga menjaga kesehatan atau stamina. Selain itu, olahraga juga bertujuan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu. Dalam bela diri, fungsi olahraga jauh melampaui kondisi fisik umum. Latihan fisik merupakan dasar fundamental bagi pengembangan kemampuan fisik tertentu seperti kekuatan memukul dan menendang, kecepatan dalam

gerakan menghindar dan ketahanan dalam pertarungan intens. Oleh karena itu, latihan yang teratur memberi atlet dasar yang kuat untuk menguasai teknik dan taktik serta mempertahankan konsentrasi selama pertandingan untuk performa yang aman di arena.

Pencak silat merupakan olahraga yang perkembangannya paling cepat. Hal ini dapat kita lihat pada banyaknya aliran pencak silat di Indonesia. Pencak silat tetap berjalan dengan lancar, karena kegiatan pencak silat dapat dilakukan secara individu untuk meningkatkan keterampilan dan meningkatkan kondisi fisik. Pencak silat tidak sekedar olahraga atau seni bela diri, pencak silat juga bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Fungsinya sangat beragam, antara lain sebagai alat pertahanan diri terhadap ancaman alam maupun manusia, penguat adat istiadat, ritual spiritual, bahkan sebagai alat pendukung pertunjukan tari rakyat. Gerakan-gerakan silat diwariskan secara turun-temurun melalui tradisi lisan dan praktik langsung, seringkali secara rahasia dan disertai pendalaman falsafah hidup serta nilai-nilai luhur seperti kesetiaan dan keberanian.

Pencak silat juga berasal dari hasil budaya Indonesia yang bertujuan untuk melindungi dan mempertahankan diri dari lingkungan dan alam sekitar agar tercapai keselarasan hidup serta memperkokoh keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat pada awalnya diciptakan oleh manusia untuk menjamin keselamatan mereka. Faktanya, orang-orang pada masa itu harus menghadapi alam yang tidak bersahabat agar dapat bertahan hidup. Melalui perlawanan terhadap musuh, serangan binatang buas, perburuan dan akhirnya manusia mengembangkan teknik bela diri.

Pencak silat berkembang tidak hanya di Indonesia tetapi juga di luar negeri. Sebagai warisan budaya bangsa Indonesia, pencak silat tidak hanya bela diri saja, tetapi juga memiliki nilai-nilai luhur filosofis, mental dan spiritual. Sebagai sebuah olahraga, pencak silat membutuhkan penguasaan teknik-teknik tingkat lanjut dan kondisi fisik yang prima.

Perpaduan keduanya menjadi pondasi terpenting bagi seorang atlet pencak silat untuk meraih prestasi optimal dalam setiap pertarungan.

Di era modern, pencak silat telah menjadi disiplin ilmu yang memiliki banyak sisi dan melampaui akar tradisionalnya. Saat ini, Pencak silat adalah olahraga kompetitif yang diakui secara nasional dan internasional, seni bela diri yang efektif untuk membela diri dan bagian penting dari warisan budaya yang dilestarikan. Pelatihan pencak silat modern lebih terstruktur dan mengikuti pendekatan ilmiah untuk meningkatkan keterampilan fisik dan teknis, sering didukung oleh fasilitas modern dan bimbingan pelatih profesional. Aspek spiritual dan filosofisnya tetap ada, tetapi penekanan sekarang juga ditempatkan pada pengembangan karakter, sportivitas, dan disiplin para pengikutnya.

Dari banyaknya organisasi pencak silat, salah satu yang terlibat dalam pendirian IPSI adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Organisasi ini berdiri pada abad ke-20. Tepatnya di Desa Pilangbango, Kecamatan Kartoharjo, Madiun, Jawa Timur, Indonesia. Ki Hadjar Harjono adalah pendiri PSHT pada tahun 1922. Tujuan dari berdirinya organisasi ini yaitu mendidik manusia yang berbudi luhur tau benar dan salah dan disatu sisi pada waktu itu memang bertujuan membantu para pahlawan untuk melawan penjajah. Persaudaraan Setia Hati Terate memiliki 4 tingkatan latihan didalamnya yaitu polos, jambon, hijau, putih kecil dan ketika sudah mengikuti latihan tersebut hingga disahkan dinamakan warga PSHT. Manusia dapat dihancurkan, manusia dapat dimatikan, tetapi manusia tidak dapat dikalahkan selama manusia itu setia pada hatinya sendiri atau ber-SH pada diri sendiri, merupakan falsafah dari Persaudaraan Setia Hati Terate.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang memegang peranan penting dalam tercapainya prestasi olahraga seorang atlet. Oleh karena itu penting untuk memantau tingkat kebugaran atlet dengan benar. Seorang atlet yang mendedikasikan dirinya pada suatu cabang olahraga tertentu, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional pasti memiliki

keterampilan khusus sesuai disiplin yang ditekuninya serta memiliki kondisi fisik yang optimal.

Faktor yang sangat penting untuk menunjang bagi olahragawan atau atlet adalah kondisi fisik (Wulandari, 2024). Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik, pelatih harus menyiapkan program latihan untuk proses peningkatan kondisi fisik atlet, yaitu: merencanakan peralatan pelatihan, beban, objek, dan metode langkah demi langkah. Program pelatihan fisik dan teknis dirancang untuk membantu atlet fokus pada tujuan mereka.

Adapun jenis jenis kondisi fisik yang dibutuhkan untuk atlet pencak silat PSHT di Ranting Pace antara lain :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kekuatan
4. Daya tahan
5. Keseimbangan

Pemilihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan sebagai fokus analisis kondisi fisik atlet pencak silat didasarkan pada empat pertimbangan utama. Pertama, karakteristik gerakan pencak silat yang multidimensional sangat membutuhkan kelima aspek fisik ini untuk performa optimal. Kedua, kurikulum pelatihan PSHT secara umum memang dirancang untuk mengembangkan komponen-komponen fisik tersebut. Ketiga, studi literatur dan penelitian terdahulu secara konsisten mengidentifikasi kelima komponen ini sebagai fondasi keberhasilan atlet pencak silat. Terakhir, observasi awal dan masukan dari pelatih lokal di Ranting Pace juga mengonfirmasi pentingnya kelima aspek ini dalam peningkatan prestasi atlet.

Kondisi fisik atlet pencak silat dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain program latihan yang diikuti, frekuensi dan intensitas latihan, kualitas istirahat dan pemulihan, serta faktor genetik dan gizi. Kondisi fisik juga kesatuan lengkap dari komponen baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan. Artinya, setiap meningkatnya kondisi

fisik memerlukan pengembangan semua komponen yang menyusunnya. Namun hal ini harus dikerjakan menggunakan sistem prioritas atau kondisi fisik yang dominan. Dijelaskan mengenai kondisi fisik dan komponen-komponenya sebagai kesatuan yang utuh dari faktor yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya (Redita, 2021).

Komponen dari kondisi fisik atlet pesilat meliputi: kekuatan. Pada Pencak Silat, kekuatan juga menjadi faktor yang menentukan kemampuan bersaing seorang atlet silat. Karena kekuatannya, seorang atlet Pencak Silat mampu mengangkat lawan, yang berguna untuk menjatuhkannya. Selain itu, kekuatan sangat berguna bagi atlet silat untuk mengembangkan kekuatan pukulan dan tendangannya. Daya tahan, Pencak Sila juga olahraga yang menuntut ketahanan tubuh dalam jangka waktu lama. Daya tahan sangat penting dalam sebuah pertandingan Pencak Silat, karena satu pertandingan Pencak Silat berlangsung selama tepat 2 menit dalam satu babak. Selama total 3 atau 6 menit, seorang atlet silat melakukan aktivitas fisik terus-menerus dengan berbagai bentuk gerakan latihan fisik seperti menendang, memukul dan membanting..

Kekuatan otot dalam pencak silat, gerakan-gerakan yang sangat penting, misalnya gerakan-gerakan yang dilakukan untuk menangkap tendangan dan menghindari lawan. Kecepatan adalah salah satu faktor yang sangat diperlukan bagi atlet kompetitif. Atlet silat cepat dapat menyerang dengan cepat. Karena kecepatannya, serangan sulit diprediksi dan sulit mencetak poin oleh lawan. Kelincahan dalam situasi kompetitif, seniman bela diri terlibat dalam pertarungan jarak dekat. Oleh karena itu, kemungkinan besar serangan akan terjadi dengan kecepatan tinggi. Solusi yang disarankan adalah membuat celah di kiri dan kanan selama serangan seperti tendangan dan pukulan.

Kondisi fisik yang optimal tidak hanya menjadi penunjang tetapi juga menjadi faktor krusial bagi keberhasilan setiap pertandingan. Kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan keseimbangan merupakan unsur-unsur esensial yang harus dimiliki seorang atlet agar dapat bersaing pada tingkat tertinggi. Pada setiap tahunnya Persaudaraan

Setia Hati Terate Ranting Pace selalu mengikuti ajang kejuaraan seperti Piala Kapolres Nganjuk, Dandim Cup dan juga kejuaraan internal di Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk. Di dua tahun terakhir ini Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace mendapatkan gelar menjadi juara Umum 2 dan 3 pada tahun kemarin. Walaupun tidak sesuai target yang di inginkan untuk menjadi juara Umum 1, para pelatih dan official selalu mendukung para atlet-atletnya. Memang faktor kondisi fisik menjadi penentu ketahanan atlet pada saat bertanding, faktanya pada saat semifinal dan final di Krida Siswa PSHT Nganjuk 2024, banyak atlet putra remaja yang mengalami kelelahan yang berlebihan dan kehabisan distamina pada saat bertanding. Tentunya hal seperti ini menjadi tugas lebih untuk para atlet dan pelatih.

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 14-17 tahun, merupakan periode krusial bagi perkembangan atlet pencak silat karena terjadi peningkatan pesat dalam kapasitas fisik dan kematangan motorik, yang sangat memengaruhi performa tanding di masa depan. Di tengah tuntutan teknis dan strategis olahraga beladiri pencak silat yang dinamis, atlet remaja membutuhkan kondisi fisik yang prima, meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan sebagai fondasi utama untuk menguasai teknik dan meraih prestasi.

Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk terbukti mampu menjadi andalan dalam mencetak atlet-atlet unggulan di dunia Pencak Silat. Namun Usia 14-17 tahun merupakan fase krusial dalam perkembangan atlet, di mana umur 14-17 tahun adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa. Pada rentang usia ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik berlangsung pesat, menjadikannya waktu yang ideal untuk membangun fondasi kondisi fisik yang kuat.

Meskipun Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace telah melahirkan banyak atlet berprestasi, penelitian yang secara spesifik menganalisis kondisi fisik atlet pada tingkat ranting, khususnya di Ranting Pace Cabang Nganjuk, masih terbatas. Oleh karena itu, studi ini bertujuan menganalisis secara mendalam kondisi fisik atlet Pencak Silat

PSHT Ranting Pace Cabang Nganjuk khususnya putra di usia 14-17 Tahun. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran yang signifikan dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet Pencak Silat PSHT Ranting Pace Cabang Nganjuk dan berpotensi menciptakan atlet yang mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana dijelaskan di latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat disampaikan rumusan masalah pada studi ini adalah Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dari studi ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk.

## **D. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian tingkat kondisi fisik ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### **1. Secara teoritis**

Agar dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat pada kelompok usia remaja. Penelitian

ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet bela diri.

2. Secara praktis

a. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan fisik yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individual atlet.

b. Bagi atlet

Dapat Memberikan informasi mengenai tingkat kondisi fisik mereka saat ini, sehingga dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan performa melalui latihan yang lebih terprogram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Zainal A. (2016) *ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV IX JAWA TIMUR TAHUN 2025* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri)..
- Arifin, A., Amiq, F., & Fitriady, G. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Sport Science and Health*,
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smkn 2 Buduran Kelas X Mm 2 Dan X Bdp 1. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 65-71..
- Bernanda, E. P. (2023). *Survei Daya Tahan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Tungkai Dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Atlet Putr Cabang Olahraga Bolavoli Di Klub Avong Kabupaten Bojonegoro*. 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Chrisdianto, M., & Suhdy, Y. S. M. (2021). *Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1*. 2(1), 21–26.
- Daely, I. (2025). *Analisis kondisi fisik atlet sepak takraw putra sumatera selatan persiapan pon xxi aceh-sumut tahun 2024 skripsi*.
- Fadhil (2020) *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Keolahragaan, F. I., & Manado, U. N. (2023). *Issn : 2774- 6917*. 4(02), 297–315.
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW Dedy Pranata*. 107–116.
- Kurniawan, E. S. (2019). Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kabupaten Kudus Tahun 2018 Di Jawa Tengah. *Lib.Unnes.Ac.Id*, 30. [https://lib.unnes.ac.id/37766/1/6301415007\\_Optimized.pdf](https://lib.unnes.ac.id/37766/1/6301415007_Optimized.pdf)
- Niwan, S. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS. Uir Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2)..
- Saputra, S (2021) *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis*

- Ma Kepenuhan* (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pengaraian)..
- Pramana Putra. (2024) *ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi)..
- Prabowo, B. Y., & Safitri, W. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Voli Klub Adroit Kota Sungai Penuh. In *Cerdas Sifa Pendidikan* (Vol. 12, Issue 1).
- Redita, B. I. L. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru. *Skripsi*, 1–46.
- Riau, U. I. (2023). *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis*. 2(1), 180–185.
- Sandra. (2024). Evaluasi Tingkat Kemampuan Passing Dalam Permainan Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Bastian Fc Lubuklinggau Linggau Sumatera Selatan. *Angewandte Chemie International Edition*.
- Saputro, D. P. (2018). *Jurnal Keolahragaan Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. 6(1), 1–10.
- Ummah, M. S. (2019) *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)..
- Winarni, T. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019 Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2020. *T. Winarni, 2020*.
- Wulandari, D. N., & Becti, R. A. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate ( PSHT ) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung*. 5(3), 496–509.
- Yuliana, A., Wahyudi, H., & Surabaya, U. N. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya*. 7, 34–41.