

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)
DI RANTING TANGGUNGUNUNG
CABANG TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

DINI NUR WULANDARI

NPM : 2115030050

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

2025

Skripsi oleh:

DINI NUR WULANDARI

NPM: 2115030050

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)
DI RANTING TANGGUNGUNUNG
CABANG TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 08 Desember 2024

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Dr. Rurnh Andayani Bekt, M.Pd
NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

DINI NUR WULANDARI

NPM: 2115030050

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT)
DI RANTING TANGGUNGUNUNG
CABANG TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Puspodari, M.Pd |
| 2. Penguji I | : Weda, M.Pd |
| 3. Penguji II | : Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd |



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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dini Nur Wulandari
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 16 April 2003
NPM : 2115030050
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 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, 10 Januari 2025

Yang Menyatakan



DINI NUR WULANDARI

NPM: 2115030050

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan,

Jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding

Dengan perjuangan mereka menghidupimu.

-ika df

ABSTRAK

Dini Nur Wulandari: Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: kondisi fisik, pencak silat, PSHT

Penelitian ini dilatar belakangi hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di Tanggunggunung sebagai acuan pelatih untuk mengetahui perkembangan atlet serta memberikan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan atlet dalam meningkatkan prestasi.

Permasalahan penelitian ini yaitu Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survey dengan jumlah sampel 25 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran terhadap 7 item tes kondisi fisik antara lain: Kekuatan tes *Push Up* dan *Sit Up*, Kecepatan tes lari *Sprint* 30 meter, Kelincahan tes lari Bolak-balik, Koordinasi mata dan tangan tes *Ball Wall Pass*, Daya Tahan tes *VO2Max*, dan Keseimbangan tes *Stork Stand*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Kondisi Fisik kekuatan *Push Up* atlet Pencak Silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung 60% masuk dalam kategori sangat baik dan 40% masuk dalam kategori baik. (2) Kondisi fisik kekuatan *Sit Up* 16% masuk dalam kategori sangat baik, 64% masuk dalam kategori baik dan 20% masuk dalam kategori sedang. (3) Kondisi fisik kecepatan lari *Sprint* 30 meter 12% masuk dalam kategori sangat baik, 32% masuk dalam kategori baik dan 56% masuk dalam kategori sedang. (4) Kondisi fisik kelincahan lari bolak-balik 40% masuk dalam kategori baik dan 60% masuk dalam kategori sedang. (5) Kondisi fisik koordinasi mata dan tangan *Ball Wall Pass* 24% masuk dalam kategori sangat baik, 72% masuk dalam katgeori baik dan 4% masuk dalam kategori sedang. (6) Kondisi fisik daya tahan *VO2Max* 48% masuk dalam kategori baik dan 52% masuk dalam kategori sedang. (7) Kondisi fisik keseimbangan tes *Stork Stand* 28% masuk dalam kategori sangat baik dan 72% masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mengevaluasi program latihan. (2) Pelatih harus melakukan tes kondisi fisik atlet untuk mengetahui perkembangannya. (3) Pelatih harus membuat program latihan yang lebih tersusun atau terencana agar kondisi fisik atlet meningkat. (4) Latihan fisiknya ditingkatkan lagi supaya kondisi fisik semakin meningkat lebih baik serta dapat meraih prestasi.

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 Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung” 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. Dr. Puspodari, 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 dan kakak 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 Ranting Tanggunggunung 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 diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 Januari 2025

DINI NUR WULANDARI

NPM: 2115030050

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Pencak Silat	6
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
3. Hakikat Latihan	10
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	12
C. Kerangka Berfikir.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Variabel Penelitian	19
1. Variabel Bebas (<i>Independen</i>)	19
2. Variabel Terikat (<i>Dependen</i>).....	19
B. Pendekatan Dan Teknik Latihan	19

1. Pendekatan Penelitian.....	19
2. Teknik Latihan	20
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
1. Tempat Penelitian.....	20
2. Waktu Penelitian	20
D. Populasi Dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel	21
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	21
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	21
1. Pengembangan Instrumen	21
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Sumber dan langkah-langkah pengumpulan data.....	33
2. Langkah- langkah pengumpulan data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Subjek	36
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi.....	60
C. Saran-saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma <i>Push Up</i>	23
Tabel 3. 2 Norma <i>Sit Up</i>	24
Tabel 3. 3 Norma Lari <i>Sprint</i> 30 meter	25
Tabel 3. 4 Norma Lari Bolak-balik	26
Tabel 3. 5 Norma Ball Wall Pass	27
Tabel 3. 6 Penilaian Vo2max	28
Tabel 3. 7 Norma tes Vo2max dengan <i>Bleep</i>	30
Tabel 3. 8 Norma tes <i>Stork Stand</i>	31
Tabel 4. 1 Norma <i>Push Up</i> laki-laki	36
Tabel 4. 2 Norma <i>push up</i> perempuan	37
Tabel 4. 3 Diskripsi Statistik data kekuatan <i>Push Up</i>	37
Tabel 4. 4 Norma <i>Push Up</i>	40
Tabel 4. 5 Diskripsi Statistik data kekuatan <i>Sit Up</i>	41
Tabel 4. 6 Norma tes lari <i>Sprint</i> 30 meter.....	43
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik data <i>Sprint</i> 3 meter.....	44
Tabel 4. 8 Norma tes lari bolak-balik.....	45
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik data tes lari bolak-balik.....	46
Tabel 4. 10 Norma <i>Ball Wall Pass</i>	48
Tabel 4. 11 Diskripsi Statistik data kekuatan <i>Ball Wall Pass</i>	48
Tabel 4. 12 Norma VO2Max	50
Tabel 4. 13 Diskripsi Statistik data kekuatan VO2Max.....	51
Tabel 4. 14 Norma <i>Stork Stand</i>	53
Tabel 4. 15 Diskripsi Statistik data kekuatan <i>Stork Stand</i>	53
Tabel 4. 16 Uji Validitas data	55
Tabel 4. 17 Uji Reliabilitas data.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik nilai hasil tes <i>push up</i> laki-laki	38
Gambar 4. 2 Grafis nilai hasil tes <i>push up</i> laki-laki	39
Gambar 4. 3 Grafik nilai hasil tes <i>push up</i> perempuan	39
Gambar 4. 4 Grafis nilai hasil tes <i>push up</i> perempuan	40
Gambar 4. 5 Grafik nilai data kekuatan <i>Sit Up</i> laki-laki	41
Gambar 4. 6 Grafis nilai data kekuatan <i>Sit Up</i> laki-laki	42
Gambar 4. 7 Grafik nilai data kekuatan <i>Sit Up</i> perempuan	42
Gambar 4. 8 Grafis nilai data kekuatan <i>Sit Up</i> perempuan	43
Gambar 4. 9 Grafik nilai data <i>Sprint</i> 3 meter	44
Gambar 4. 10 Grafis nilai data kecepatan <i>Sprint</i> 3 meter	45
Gambar 4. 11 Grafik nilai data tes lari bolak-balik	47
Gambar 4. 12 Grafis nilai data tes lari bolak-balik	47
Gambar 4. 13 Grafik nilai data koordinasi mata dan tangan <i>Ball Wall Pass</i>	49
Gambar 4. 14 Grafis nilai data koordinasi mata dan tangan <i>Ball Wall Pass</i>	50
Gambar 4. 15 Grafik nilai data daya tahan VO2Max	52
Gambar 4. 16 Grafis nilai data daya tahan VO2Max	52
Gambar 4. 17 Grafik nilai data keseimbangan <i>Stork Stand</i>	54
Gambar 4. 18 Grafis nilai data keseimbangan <i>Stork Stand</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	64
2. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	65
3. Berita Acara Bimbingan.....	66
4. Sertifikat Bebas Plagiasi	68
5. Data Hasil Penelitian.....	69
6. Dokumentasi Saat Melakukan Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dijalankan untuk melindungi imun tubuh supaya tetap sehat dan untuk membentuk otot menjadi lebih kuat dengan segala aktivitas fisik jasmani maupun rohani. Beladiri pencak silat, tari, adat istiadat merupakan aneka ragam seni dan budaya yang jadi salah satu ciri khas Indonesia. Dan di masing-masing wilayah mempunyai ciri khas sendiri sebagai gambaran dari wilayah tersebut. Seni beladiri pencak silat ialah sebagian seni budaya yang tidak hanya maju di Indonesia tetapi berkembang sampai ke luar negara.

Pencak silat ialah seni bela diri khas dari Indonesia yang dilakukan oleh 2 orang saling berhadapan saling adu serangan, pukulan, tendangan, tangkisan bahkan guntingan dan ada juga jurus lain yang seperti gerakan binatang (jurus harimau terbang, ulang mematok, khetek). Seni bela diri pencak silat yang asalnya dari Indonesia berkembang pesat saat ini sudah di kenal hampir ke seluruh negara di dunia. Di olahraga pencak silat ini banyak mencetak atlet atlet yang tangguh dan berprestasi di tingkat internasional. Induk organisasi pencak silat yakni IPSI (Ikatan pencak silat seluruh indonesia). IPSI yang dibentuk sejak tanggal 18 Mei 1948 di surakarta Jawa Tengah ini diketuai oleh bapak wongso negoro. Ada 10 perguruan atau organisasi yang berperan penting ikut membantu pembentukan IPSI yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Persaudaraan Setia Hati, Perguruan Silat Nasional Perisai Putih, Kelatnas Indonesia Perisai Diri, Phashadja Mataram, Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci, PERPI Harimurti, Pencak Silat Putra Betawi, Pencak Silat Nusantara, Persatuan Pencak Silat Indonesia. Tujuan awal dibentuknya IPSI yaitu sebagai wadah dan alat perjuangan. Awal terbentuknya IPSI mendapatkan kritikan dari berbagai tokoh.

Salah satu organisasi yang mengikuti pembentukan IPSI yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), menurut (Pranama, 2022: 19) PSHT sendiri dibentuk dari abad ke-20 di Jawa Timur tepatnya di Madiun, Indonesia. Ki Hadjar Harjoe Oetomo merupakan pendiri PSHT pada Tahun 1922.

PSHT bertujuan memberi didikan manusia berbudi luhur pekerti tahu salah dan benar, serta bertakwa kepada Tuhan yang maha Esa (Basor, 2016:5). Ada beberapa tingkatan sabuk di PSHT yaitu polos, jambon, hijau, putih dan ketika sudah mengikuti

latihan tersebut hingga disahkan dinamakan warga PSHT. Di PSHT sendiri mempunyai falsafah yaitu manusia bisa dimatikan, manusia bisa dihancurkan, namun manusia tak bisa dikalahkan selama masih setia pada hatinya atau berSH pada dirinya sendiri.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Pada mulanya hanyalah sebuah aliran pencak silat yang mengajarkan dan menyebarkan ilmu bela diri. Seiring berkembangnya, ia juga sering digunakan sebagai senjata untuk melawan kolonialisme Belanda pada saat itu. Otoritas kolonial Belanda melarang Pencak Sport Club (PSC) dan memenjarakan pemimpinnya, Ki Hadjar Hardjo Oetomo, karena sebutan “Pencak” sendiri memiliki aspek perlawanan. Melalui perjalanan yang tidak mudah, PSHT mengalami sejumlah perubahan, salah satunya dengan teridentifikasinya lembaga Persaudaraan Setia Terate. Banyak perubahan yang dihasilkan dari transformasi organisasi ini, termasuk bentuk organisasi yang lebih kekinian dengan kerangka yang terstruktur. Selain itu, praktik perekrutan menjadi lebih terorganisir seperti yang ditunjukkan oleh validasi (Pusat : 2021).

Faktor yang sangat penting untuk menunjang bagi olahragawan atau atlet adalah Kondisi fisik. Dalam meningkatkan kondisi fisik yang baik maka pelatih harus menyusun program latihan untuk proses meningkatkan kondisi fisik atlet yaitu dengan merencanakan materi, beban, sasaran dan metode latihan bertahap. Dengan adanya program latihan fisik maupun teknik yang sesuai bisa membantu atlet dalam mencapai prestasi. Adapun jenis jenis kondisi fisik yang dibutuhkan untuk atlet pencak silat PSHT di Tanggunggunung antara lain :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Koordinasi mata dan tangan
5. Daya tahan
6. Keseimbangan

Kekuatan sangat penting bagi atlet untuk menunjang prestasi, kekuatan juga bisa mengurangi resiko cedera karena mempunyai komponen krusial dalam olahraga selain itu kondisi fisik lain seperti kecepatan dan kelincahan sangat bergantung pada kekuatan.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk merespon gerakan atau serangan dengan secepat mungkin. Di dalam pencak silat kecepatan ialah keterampilan seorang

atlet untuk bergerak dalam waktu yang cepat dan tepat dalam menyerang atau menghindari serangan (Turi & Wulandari, 2021)

Kelincahan pada pencak silat mengacu pada kemampuan mengubah arah (berpindah ke lokasi atau posisi lain) untuk menghindari serangan lawan dan melancarkan serangan balik, seperti pukulan, tendangan, atau tangkapan (Regency & Sinurat, 2020). Diperlukan tes yang kredibel dan akurat untuk mengukur tendangan dalam Pencak Silat (D. P. Saputro & Siswantoyo, 2018).

Koordinasi tangan dan mata merupakan keterampilan seseorang dalam menjalankan sebuah gerakan yang dilakukan secara bersamaan dengan tujuan efisien dan tepat (Widiastuti, 2015). Dalam pencak silat koordinasi mata dan tangan untuk merangkai berbagai serangan dalam satu gerakan dalam waktu yang cepat dan tepat.

Kemampuan untuk memikul beban lebih dari tiga menit pada suatu waktu dikenal sebagai daya tahan. Dalam pertarungan bersih di pencak silat yang berlangsung lamanya 3x2 menit, daya tahan sangat diperlukan agar serangan dan pertahanan dapat dipertahankan secara maksimal sepanjang ronde tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sukadianto, 2011:60).

Keseimbangan ialah keterampilan gerak mengacu kepada kestabilan untuk mempertahankan letak badan secara cepat ketika berdiri dan juga bergerak (Amansyah, 2019). Di dalam pencak silat keseimbangan termasuk penting untuk pertahanan supaya lawan tidak bisa menjatuhkan.

Dalam Pencak Silat, unsur terpenting baik dalam menyerang maupun bertahan adalah tendangan (Diana, 2019; Hidayat & Kadir, 2020). Intinya, diperlukan satuan ukuran standar untuk menentukan apakah suatu tendangan berkualitas tinggi (Sayfei et al., 2020). Tidak ada patokan atau kriteria evaluasi yang diterima untuk menentukan kualitas suatu tendangan. Prestasi atlet tidak dapat dilacak secara akurat karena tidak ada standar atau instrumen penilaian yang dapat digunakan untuk melihat pertumbuhan dan peningkatan keterampilan menendang sebagai tanda keberhasilan suatu program latihan.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar masalah, indentifikasi masalah, dan batasan masalah yang sudah diurai di atas, maka bisa disampaikan perumusan masalah pada studi ini ialah

Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dari studi ini yaitu Untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Menurut ruang lingkup dan pemasalahan yang diteliti, studi ini diinginkan mempunyai manfaat antara lain :

1. Secara teoritis

Supaya bisa dimanfaatkan menjadi referensi bahan studi ini bisa dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi mahasiswa dibidang pencak silat.

2. Secara praktis

a. Bagi pelatih

Untuk mencari tahu kondisi fisik atlet dan meningkatkan kemampuan pelatihan dalam melatih guna meningkatkan prestasi kondisi fisik atlet.

b. Bagi atlet

Dapat mencari tahu kondisi fisik masing-masing individu sebagai pedoman untuk meningkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- (Abdurahman et al., 2014)Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6027>.
- (Amrullah et al., 2021)Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- (Aprilia et al., 2020)Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2020). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018 Khalida. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 8(1), 274–282.
- (Danu Kurniawan, 2019)Danu Kurniawan, I. H. S. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA MENUJU POMNAS 2019. *Ayan*, 8(5), 55.
- (Ediyono & Widodo, 2019)Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>.
- (Hardiansyah, 2018)Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- (Harun et al., 2020)Harun, H., Hidayat, S., & Hadjarati, H. (2020). Analisis kecepatan tendangan samping pesilat remaja. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 1–7.
- (Herman et al., 2019)Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., IRLANE MAIA DE OLIVEIRA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Meningkatkan keterampilan tendangan T pencak silat melalui pendekatan media pecing siswa PSHT rayon mendolo lor. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- (Hidayat & Haryanto, 2021)Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>.
- (Marlianto et al., 2018)Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>.

- (Masula & Jatmiko, 2021)Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 4(3), 49–57.
- (Muhamad Fikri Haiqal, 2022)Muhamad Fikri Haiqal, O. W. (2022). Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Putra Koni Kabupaten Sidoarjo. Jurnal Prestasi Olahraga, 5(4), 88–93. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46271>.
- (Mulawarman, 2014)Mulawarman, U. (2014). Analisis_Kecepatan_Tendangan_Pencak_Sila. 544–553.
- (Mutaqin, 2018)Mutaqin, M. R. Al. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. Prestasi Olahraga, Vol 1, Hal 4. file:///C:/Users/user/Downloads/25982-Article Text-30337-1-10-20181112.pdf.
- (Noor, 2011)Noor, J. (2011). Metodologi Penelitian. Jakarta: Kencana. 1–23.
- (Pratama, 2018)Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. E-Journal Pendidikan Sejarah, 6(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>.
- (Prima & Kartiko, 2021)Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- (Purnomo, 2019)Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. JSES : Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- (Putu et al., 2021)Putu, I. G., Adi, N., Agung, A., & Perdana, O. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 1–5.
- (Suana & Rahmat, 2020)Suana, Y. T., & Rahmat, Z. (2020). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 1(1). <https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/667%0Ahttps://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/667/310>.
- (Sutopo & Misno, 2020)Sutopo, W. G., & Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Pergurua. Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga, 2(1), 27–34. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1638707&val=14111&title=ANALYZE THE SPEED OF SIDE KICKS OF TEENAGE FIGHTERS>.
- (Ushuludin & Dan, 2024)Ushuludin, F., & Dan, A. (2024). (Studi Historis Perkembangan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Desa Rabak Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Periode Tahun 2010-2023) PROGRAM STUDI SEJARAH

PERADABAN ISLAM JURUSAN STUDI AL- QUR ' AN DAN SEJARAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.

- (Yam & Taufik, 2021)Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif :Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- (Yuliana & Wahyudi, 2022)Yuliana, A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), 7(1), 34–41.
<http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index>
- Muhammad Yanuar R. 2021. Buku Panduan Pelaksanaan Praktikum Tes Pengukuran Olahraga. Kediri: Kampus Merdeka.
- Wening Nugraheni; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi Agung Widodo; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi 122. (2017). 122–131.