

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA UKM PENCAK SILAT PSHT
KOMISARIAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

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



OLEH :

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN
NPM: 2115030062

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN

NPM : 2115030062

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA UKM PENCAK SILAT PSHT
KOMISARIAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 03 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.
NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN

NPM : 2115030062

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA UKM PENCAK SILAT PSHT
KOMISARIAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 09 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. | |
| 2. Penguji I | : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. | |
| 3. Penguji II | : Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd. | |

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Aliefitto Cahya Muliawan
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/ 16 Oktober 2002
NPM : 2115030062
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, 03 Juli 2025

Yang Menyatakan

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN

NPM: 2115030062

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering Anda jatuh, tetapi seberapa sering
Anda bangkit kembali.

- Vince Lombardi

Abstrak

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN Survei Kondisi Fisik Siswa UKM Pencak Silat PSHT Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata kunci: Kondisi fisik; pencak silat; survei; kekuatan; kecepatan; daya tahan; kelincahan.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kondisi fisik dalam mendukung performa atlet, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah menurunnya performa atlet UKM PSHT UNP Kediri pada babak akhir pertandingan, yang diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang optimal. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik siswa UKM Pencak Silat PSHT Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri berdasarkan beberapa komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 siswa aktif UKM PSHT UNP Kediri. Instrumen pengumpulan data berupa tes kondisi fisik, yaitu push up untuk mengukur kekuatan otot lengan, sit up untuk daya tahan otot perut, sprint 30 meter untuk kecepatan, tes Vo2max untuk daya tahan jantung-paru, dan lari zig-zag untuk kelincahan. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan tendensi sentral.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada komponen push up, 70% siswa berada dalam kategori baik dan sangat baik; sit up juga menunjukkan 70% siswa berada pada kategori baik hingga sangat baik; namun untuk sprint, 80% berada pada kategori sedang. Pada tes Vo2max, 50% siswa dalam kategori cukup dan 30% dalam kategori baik; sementara pada tes kelincahan, 60% siswa masuk kategori baik. Kesimpulannya, kondisi fisik siswa UKM PSHT UNP Kediri secara umum berada dalam kategori baik pada aspek kekuatan dan daya tahan otot, namun perlu peningkatan pada aspek kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi guna mendukung performa optimal saat bertanding.

KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Siswa UKM Pencak Silat Psht Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri” 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. Dhedhy Yuliawan, M.Or 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 Bakti, 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. Siswa UKM PSHT UNP Kediri yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
9. 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, 19 Juni 2025

ALIEFITTO CAHYA MULIAWAN

NPM : 2115030062

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Teori Penelitian dan Penelitian Terdahulu	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	10
3. Tes Parameter	12
4. Karakteristik dan Profil UKM PSHT Universitas Nusantara Kediri	13
5. Hakikat Latihan	14
6. Penelitian Terdahulu dari Variabel	20
B. Kerangka Berpikir	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional	29
C. Instrumen Penelitian	29
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	30
E. Populasi dan Sampel	30

F. Prosedur Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	41
B. Temuan Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan dan Temuan Hasil Penelitian	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	51
B. Implikasi Penelitian.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
D. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	57
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Push Up.....	32
Tabel 3. 2 Norma Sit Up	32
Tabel 3. 3 Norma Lari Sprint 30 Meter.....	33
Tabel 3. 4 Norma tes VO2Max Laki-laki	34
Tabel 3. 5 Norma tes VO2Max perempuan	35
Tabel 3. 6 Norma tes Lari Zig – zag	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk gerak tubuh seseorang yang mempunyai tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Olahraga juga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari, karena bisa meningkatkan kebugaran jasmani yang diperlukan. Menurut Bangun (2016), Olahraga adalah aktivitas fisik yang mengacu pada latihan jasmani. Masalah ini mencakup gerakan dan keterampilan dasar dalam berbagai olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas keterampilan jasmani. Sejalan dengan itu.

Olahraga disebut juga sebagai suatu proses sistematis yang berupa kegiatan atau kegiatan yang dapat menstimulasi, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik dan secara mental. Olahraga tidak hanya sebatas kegiatan yang melatih fisik atau mental, namun ruang lingkup ilmu olahraga sangat luas dan kompleks serta memiliki banyak disiplin ilmu. Selain pengkondisian diri, tujuannya juga merupakan level pelatihan, pemulihan, pendidikan, mata pencaharian, rekreasi dan hiburan budaya. Tujuan utama olahraga adalah sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dan mencapai kinerja maksimal (Sungkowo dan Haryono Sri, 2013).

Olahraga didefinisikan oleh UNESCO, merupakan aktivitas fisik seperti permainan yang melibatkan persaingan dengan lingkungan, pemain lain, atau diri sendiri. Menurut definisi yang diberikan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980, olahraga adalah kegiatan yang tidak direncanakan, gratis, dan rekreasi. Istilah "olahraga" tidak terbatas pada olahraga kompetitif tertentu, melainkan mencakup berbagai kegiatan fisik formal dan informal, termasuk senam dan pelatihan kebugaran fisik, yang terutama ditemukan

dalam olahraga. Olahraga menunjukkan koneksi ke tindakan memproses tubuh atau pemrosesan tubuh. Olahraga, di dalam sebuah olahraga memiliki banyak cabang salah satunya olahraga seperti Pencak Silat.

Pencak Silat merupakan hasil upaya kebudayaan Indonesia dalam melindungi, menjunjung tinggi, eksis (kemerdekaan), dan berperilaku terhormat (manunggal) terhadap alam guna menciptakan kedamaian dan memperdalam keyakinan agama dan moral. Pembelajaran pencak silat memiliki beberapa keunggulan antara lain pengembangan keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pelatihan prinsip-prinsip pencak silat, pemecahan masalah yang cepat dan pengambilan keputusan yang tepat, serta proses berpikir yang cepat semuanya berkontribusi pada pengembangan bakat kognitif. Pengembangan bakat afektif berkorelasi dengan menerima pengajaran yang mengedepankan sikap profesional, disiplin, menghargai lawan, rendah hati sesuai ideologi pencak silat, dan berbagai sikap lainnya. Keterampilan psikomotorik juga berkembang seiring dengan pelatihan yang menghasilkan aktivitas fisik; salah satu contohnya adalah keterampilan pencak silat yang dinamis, sulit, dan menyenangkan. Sifat positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain memperoleh ketangguhan mental, rasa percaya diri, dan kewaspadaan diri, semangat bela diri, dan disiplin serta tekad tertinggi. Penanaman nilai-nilai yang terkandung dalam Pencak Silat juga merupakan bagian dari pelestarian nilai-nilai budaya bangsa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat dari dahulu kala hingga saat ini. Salah satunya dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati TERATE.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah sebuah perguruan silat yang didirikan oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922. Saat ini, PSHT telah berkembang secara nasional dan internasional, membentuk beberapa komisariat di luar negeri. Meskipun anggotanya berasal dari berbagai suku, ras, agama, dan golongan, PSHT berhasil mempertahankan solidaritas di antara para anggotanya. Upaya ini tidak hanya untuk melestarikan seni bela diri pencak silat, tetapi juga sebagai

wadah untuk mengembangkan bakat anggotanya. Pertumbuhan jumlah anggota yang terus meningkat setiap tahunnya membuat PSHT menjadi organisasi besar yang sangat dihormati anggotanya. Pertumbuhan jumlah anggota yang terus meningkat setiap tahunnya membuat PSHT menjadi organisasi besar yang sangat dihormati.

Pada era perintisan, karena saat itu adalah zaman penjajahan, Bapak Ki Hadjar Hardjo Oetomo, pendiri Setia Hati Pencak Sport Club (SH PSC), cikal bakal SH Terate, memformat konsep latihan pencak silat sebagai basis pelatihan pemuda untuk melawan penjajah. Beliau mulai melatih pencak silat tahun 1922. Dengan bekal dan tujuan ilmu ke-SH-an, pada tahun 1986 para pendekar muda PSHT mengembangkan diri di kampus kerakyatan dan resmi menjadi Unit Kegiatan Mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate (UKM PSHT) Komisariat UNP Kediri. Dalam komisariat ukm PSHT UNP Kediri terdapat beberapa siswa yang mempunyai potensi sebagai atlet, siswa tersebut harus membutuhkan kondisi fisik yang baik serta dukungan pelatih dan keluarga.

Menurut (Mashuri et al., 2019). Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang akhirnya berdampak positif bagi atlet. Adapun kebugaran fisik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul. Adapun jenis jenis kondisi fisik yang sering atau yang dibutuhkan dalam UKM pencak silat PSHT UNP Kediri salah satunya.

1. Kekuatan

Menurut Bumpa dalam Iskandar (2016), Kekuatan merupakan salah satu sifat yang harus dimiliki oleh seorang atlet karena merupakan suatu keharusan dalam suatu prestasi olahraga. Kekuatan kontraksi otot yang dicapai dalam satu kali usaha maksimal inilah yang disebut dengan kekuatan. Saat dihadapkan pada tantangan, otot mengerahkan upaya maksimalnya. Karena kekuatan merupakan pendorong dan penghalang terjadinya cedera, maka kekuatan merupakan komponen krusial dalam aktivitas olahraga. Selain itu, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan adalah beberapa atribut fisik lain yang sangat bergantung pada kekuatan. Oleh karena itu, elemen utama dalam mencapai performa optimal adalah kekuatan.

2. Ketahanan

Kemampuan otot dalam menggunakan sistem energi untuk berfungsi dalam jangka waktu tertentu disebut dengan daya tahan atau daya tahan tubuh. Secara spesifik daya tahan aerobik mengacu pada kemampuan otot dalam menggunakan energi pada saat melakukan latihan atau aktivitas lainnya (Literasi Olahraga et al., 2020). Dalam pencak silat daya tahan mengacu pada kapasitas jaringan otot untuk menahan aktivitas fisik saat melakukan aktivitas yang menggunakan kualitas daya tahan untuk mencegah kelelahan. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk berolahraga berkorelasi langsung dengan daya tahan; semakin lama seorang atlet berlatih, semakin keras pula kerja ototnya.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas dalam waktu yang paling singkat atau menempuh suatu jarak dalam waktu yang paling singkat, menurut Nur Ihsan dan (Lamusu & Lamusu, 2020) Kecepatan tidak hanya mengacu pada menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat tetapi juga menggerakkan bagian tubuh tertentu secepat mungkin. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan dalam melakukan aktivitas. Secara

mekanis, gagasan dasar kecepatan adalah perbandingan waktu dengan jarak, artinya kecepatan selalu berkorelasi dengan waktu reaksi, frekuensi gerak, dan kecepatan dalam jarak yang telah ditentukan. Jadi jika Anda mengulanginya sekali lagi Oleh karena itu, teori kecepatan mengacu pada kapasitas seseorang untuk merespons suatu rangsangan dengan melakukan suatu gerakan atau rangkaian gerakan secepat mungkin.

4. Kelincahan

Dalam Pencak Silat, kelincahan mengacu pada kemampuan mengubah arah (berpindah ke lokasi atau posisi lain) untuk menghindari serangan lawan dan melancarkan serangan balik, seperti pukulan, tendangan, atau tangkapan (Mihmidati & Wahyudi, n.d.). Kemampuan menggeser postur dalam zona tertentu inilah yang dimaksud dengan kelincahan. Kelincahan seseorang cukup kuat jika dapat dengan cepat melakukan transisi antar posisi dengan tetap menjaga koordinasi yang baik. Hal ini akan meningkatkan apa yang diperlukan

Adapun terselenggaranya kejuaraan SH TERATE CUP 2 pada tanggal 2-3 juli 2022 di Universitas Nusantara PGRI Kediri diselenggarakan untuk regional Kediri antar SMP - SMA sederajat, perguruan tinggi dan ranting. Dalam kompetisi tersebut UKM PSHT KOMISARIAT UNP Kediri mengeluarkan 6 peserta sebagai perwakilan Universitas Nusantara PGRI Kediri, pada saat bermain di atas gelanggang pertandingan, pada awal babak kondisi perwakilan UNP masih kuat dalam segi bertahan dan menyerang sehingga dalam bermain masih baik, akan tetapi pada saat babak selanjutnya perwakilan dari UNP beberapa mengalami kondisi kelelahan yang berlebihan yang membuat permainan tidak dapat maksimal, hal tersebut menjadi dasar apakah kondisi fisik pemain kurang baik atau sebaliknya. Dari 6 pemain 4 memiliki kondisi fisik yang kurang baik dibuktikan dengan performa bermain yang kurang maksimal dalam babak ke 2 atau 3, apabila dengan latihan dan porsi yang sama tentu kondisi fisik seorang pemain akan tidak jauh berbeda dengan yang lain, untuk mengetahui kondisi fisik yang

sebenarnya maka akan dilakukan sebuah penelitian yang dapat mengetahui kondisi pada setiap pemain untuk jangka Panjang pemain dan prestasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada penelitian ini untuk membantu mengetahui tingkat kebugaran seseorang sehingga dapat merancang program latihan yang tepat untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah penyakit. Dengan mengetahui kondisi fisik, potensi masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, atau gangguan kardiovaskular bisa dideteksi lebih awal sehingga tindakan pencegahan bisa dilakukan. Melalui analisis kondisi fisik secara berkala, kemajuan atau perubahan kebugaran seseorang dapat dipantau, menjadi indikator efektivitas latihan atau intervensi kesehatan yang dijalankan. Penelitian ini juga menyediakan data dan informasi penting yang bisa menjadi dasar pengembangan teknologi, alat, dan metode baru dalam bidang kesehatan, rehabilitasi, dan olahraga.

Upaya untuk mengatasi hal tersebut pelatih harus menekan atlet tersebut untuk menjaga kondisi fisik di sela sela Latihan yang sangat padat. Supaya tidak terjadi penurunan pada waktu pertandingan berlangsung karena bisa merugikan atlet tersebut. Maka dari itu peran kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh Atlet saat bertanding di gelanggang.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah yang akan dibahas adalah bagaimana kondisi fisik dan bakat pada siswa UKM Pencak Silat PSHT Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan bakat pada siswa UKM Pencak Silat PSHT Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, diharap akan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat tentang pentingnya pemahaman kondisi fisik dan bakat siswa UKM Pencak Silat PSHT dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian-penelitian sejenis di masa yang akan datang.
2. Praktis
- a. Bagi Universitas
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan koleksi Pustaka dan bahan referensi khususnya bagi mahasiswa prodi PENJAS
 - b. Bagi peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti agar lebih siap Dalam menjalankan peran di lapangan nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdillah, M., Welis, W., & Nelson, S. (2025). Hubungan kecepatan reaksi dan konsentrasi terhadap pukulan lurus pada atlet pencak silat Anak Nagari Bayang. *Jurnal IKEOR*, 3(2).
- Afrizal, A., Akram, H., Rizal, F., Yassir, M., Iman, I., & Khairunisa, P. (2024). Pelatihan peningkatan kompetensi pelatih pencak silat berbasis sports science di Kabupaten Aceh Selatan. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 4(1), 14–20.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Yustiawati, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif (Edisi Maret)*.
- Andhini, N. F. (2017). Metode penelitian survei. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dewi, G. A. A. N. U. (2020). Korelasi berat badan dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan tubuh siswa pencak silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (n.d.). Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustanul Hikmah pada masa pandemi Covid-19.
- Endang, S., Anton, M. O., & Akhmad, R. (n.d.). *Buku tes dan pengukuran*.
- Fa'izin, M. A., Hariadi, I., Rahayuni, K., & Roesdiyanto, R. (2022). Pengembangan model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 803–816.
- Fajar, M., Iman, R., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3 point dengan menggunakan media J-Glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3.
- Fanani, E., Yunus, M., Nilasari, K., & Suhartanti, A. S. (2025). Dampak latihan Pound Fit terhadap profil lemak tubuh dan kebugaran fisik wanita muda yang kelebihan berat badan. *Sport Science and Health*, 7(4), 169–184.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Unsika. (2020). Pengaruh metode continuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLOIswana>, B. (2019). Model latihan

imagery untuk mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan, dan gantungan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1).

- Iswana, B., Nasuka, M. K., Priyono, B., Hadi, S. P., & Hidayah, T. (2024). Long-term athlete development: Fase learning to training dan training to training pencak silat. *Jejak Pustaka*.
- Khairul, S., & Prasetyo, E. B. (n.d.). *Pencak silat: Wajah budaya bangsa Indonesia*.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan mawashi geri pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365–376. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Mautang, T., Lomboan, E. B., & Olii, Y. (2023). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Kotamobagu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA*, 4(2), 297–315.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (n.d.). Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja.
- Prasetyo, H. A. (2021). *Studi survei pada atlet pencak silat DKI Jakarta 2020. Program Studi Ilmu Keolahragaan*.
- Prastyoko, S., & Nila, S. (2021). Survei cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat. *Conference Proceedings Citradharma*, 1(Mei), 209–222.
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-dasar latihan kekuatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 167–177.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Suratmin, S., & Adi, I. P. P. (2016). Penerapan metode pelatihan pliometrik dalam meningkatkan power otot tungkai atlet PPLM Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Syaifan, W. (2023). Survei kondisi fisik atlet pencak silat pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan tahun 2023.
- Yanti, R. E., & Yusradinafi, Y. (2024). Pengaruh latihan plank terhadap kekuatan otot perut pada atlet pemula pencak silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Score*, 4(1), 24–36.
- Yuli Anggraeni. (n.d.). Kontribusi IQ (Intelligent Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) terhadap prestasi atlet Pelatda pencak silat pada PON ke-XVIII tahun 2012.
- Zaroh, A. S., Matsuri, M., & Saputri, D. Y. (2024). Analisis latihan push up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di sekolah dasar. *Didaktika Dwija Indria*, 12(3), 163–170.