

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA PAC  
NGETOS PC NGANJUK UNTUK MENGHADAPI KEJURCAB VI  
PAGAR NUSA NGANJUK**

**SKRIPSI**

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



OLEH:

**RUDI AHMADI**  
NPM : 2015030228

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu aktivitas fisik dan mental seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan standar kesehatan seseorang adalah olahraga. Selain itu juga masih banyak lagi tujuan seseorang melakukan olahraga karena masyarakat saat ini semakin sadar dan mengerti pentingnya olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu gerakan atau aktivitas yang dalam tujuannya untuk membuat tubuh manusia menjadi sehat, setiap orang secara rutin melakukan olahraga ataupun jarang dan tidak melakukan olahraga sama sekali. Kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan potensi diri dapat ditingkatkan melalui olahraga. Olahraga dapat dijadikan tolak ukur kemajuan bangsa dan banyak prestasi yang sudah mengharumkan bangsa dengan meraihnya melalui cabang-cabang olahraga, salah satu cabang olahraga yang sudah menyumbangkan berbagai prestasi untuk negara Indonesia tercinta.

Olahraga adalah suatu kegiatan yang tujuannya adalah kesehatan dan kebugaran. Sedangkan olahraga merupakan sarana yang dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk olahraga bagi generasi muda. Sangat penting bagi generasi muda Indonesia untuk memiliki sportifitas, dan dengan sportifitas maka karakter bangsa Indonesia dapat terbangun dengan baik.

Tujuan olahraga bagi generasi muda adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, memperkokoh dan menghargai persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh dan meningkatkan ketahanan nasional. nilai kebangsaan. Sikap dan perilaku yang dilandasi kesadaran moral harus tertanam dalam segala aspek dan dimensi olahraga serta kegiatannya yang melibatkan unsur permainan atau kompetisi. (Faizah et al., 2022)

Perkembangan olahraga beladiri pada zaman sekarang mempunyai progres yang sangat meningkat, Banyak cabang olahraga beladiri yang mulai bermunculan khususnya olahraga pencak silat. Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di Nusantara salah satu usaha adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh, yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan kebudayaan Indonesia. Terdapat bermacam-macam beladiri di Indonesia antara lain pencak silat, taekwondo, karate, judo, tarung drajat dan lain-lain.

Dari berbagai prestasi yang diperoleh tersebut tentunya tidak lepas dari adanya pembinaan dan program latihan yang dilaksanakan, program tersebut dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, serta sebagai usaha peningkatan kondisi fisik atlet individu masing-masing. Usaha peningkatan kondisi fisik ini harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu untuk mendapatkan porsi latihan yang besar. Demikian juga pada olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik dan mental. Pencak silat merupakan cabang olahraga tergolong body contact, artinya harus saling berhubungan langsung dengan badan misalnya memukul, menendang, menangkap kemudian menjatuhkan, begitu juga ada teknik bantingan. Untuk itu pencak silat membutuhkan beberapa kondisi fisik yang kuat atlet bisa menampilkan performa terbaiknya. (Pd et al., 2018)

Pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia. Hal ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang (jurus harimau terbang, ular

mematuk, kethek) Perbedaan gaya pada jurus-jurus tertentu di antara aliran aliran pencak silat di Indonesia dilatarbelakangi oleh budaya setempat.

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Setiap pemain perlu merawat dan menjaga fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik adalah kondisi fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Semua komponen dapat dikembangkan dengan menggunakan metode yang berbeda seperti permainan tradisional yang dibuat dengan sistem prioritas sesuai dengan kondisi atau keadaan masing-masing komponen yang kebutuhan atau keadaan orang yang mengembangkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, ketepatan, daya otot, dan rekasi (Widhiyanto, 2018).

Kebugaran jasmani harus dikembangkan dengan menggunakan semua komponen kebugaran jasmani, dan dalam praktiknya penting untuk menentukan komponen mana yang memerlukan porsi latihan yang lebih besar tergantung pada olahraga yang dipraktikkan atau yang akan dipraktikkan. Oleh karena itu, setiap orang atau atlet harus dalam kondisi fisik yang prima agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Latihan fitness membutuhkan perhatian khusus dari seorang pelatih yang merencanakannya dengan matang agar kondisi fisik tubuh membaik. Lebih mudah atlet dalam kondisi fisik yang baik untuk menerima dan menerapkan pelatihan fisik, teknis, taktis, dan mental pelatih. Oleh karena itu atlet pencak silat dalam kondisi fisiknya harus teratur dalam menjaga kondisi fisiknya agar bisa mencapai performa yang maksimal Ketika bertanding.

Hal ini membuktikan bahwa pencak silat merupakan bela diri budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Pencak silat juga selalu

diikuti dalam kejuaraan nasional seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Remaja Nasional (PORNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (SEA Games), bahkan kejuaraan dunia (single event). Hal tersebut juga dapat dilihat dari banyaknya perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, khususnya di Kediri salah satunya adalah perguruan pencak silat pagar nusa di Nganjuk.

Pencak silat pagar nusa pac ngetos pc nganjuk merupakan perguruan pencak silat yang berada di Nganjuk, atlet atlet berlatih cukup serius dan cukup banyak pemain atau atlet berjenis kelamin perempuan dan laki laki tergabung disana, bahkan banyak dari kelompok usia muda maupun senior. Untuk faktor kondisi fisik terbilang cukup baik namun masih belum konsisten, ketika bermain dan masih banyak atlet merasa kelelahan Ketika bertanding mungkin dikarenakan dari faktor kondisi fisik masih belum maksimal. Dan untuk prestasi dinilai masih belum memuaskan. Untuk itu diharapkan para atlet dinilai untuk menjaga fisiknya agar tetap bugar dan para pelatih harus menjaga kondisi atlet agar atlet bisa terus konsisten sehingga Ketika bermain bisa menampilkan performa yang gemilang. Agar para pelatih bisa mempersiapkan kejuaraan Dandim Cup pada tahun 2025. Sehingga para atlet dituntut untuk berlatih agar kondisi fisik di dalam tubuh dapat maksimal, dan salah satunya faktor kondisi fisik yang diteliti yaitu keseimbangan, kelentukan, daya tahan, power, kelincahan dan kecepatan.

Kejuaraan dandim cup ini merupakan kejuaraan nasional yang diselenggarakan oleh kabupaten Nganjuk rencannya kejuaraan ini akan dilaksanakan di Gedung serbaguna kabupaten Nganjuk pada tahun 2025. Untuk itu atlet pencak silat akan disisipkan untuk mengikuti kejuaraan ini. Dan diharapkan atlet pencak silat yang terpilih oleh pelatih bisa menampilkan performa yang baik.

Dari berbagai hal tersebut pelatih perlu mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat untuk menunjang prestasi yang lebih baik agar kedepannya bisa maksimal (Muin, 2017). Dari berbagai permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik khususnya keseimbangan, kelentukan, daya tahan, power, kelincahan dan kecepatan. Guna untuk mempersiapkan atlet pencak silat pagar nusa remaja usia 15-19 tahun putra pac ngetos pc nganjuk kejuaraan Dandim Cup pada tahun 2025 mendatang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuatkan perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pagar nusa pac ngetos pc nganjuk untuk menghadapi kejuaraan yang meliputi kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan atlet pencak silat pagar nusa pac ngetos pc nganjuk Kabupaten Nganjuk ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang akan dicapai adalah:

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pagar nusa putra pac ngetos pc nganjuk untuk menghadapi kejuaraan yang meliputi kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan atlet pencak silat pagar nusa pac ngetos pc nganjuk Kabupaten Nganjuk.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Secara Teoritis

a. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan, dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.

b. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

2. Secara Praktis

a. Bagi Klub, dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan Atlet Pencak Silat dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan Atlet Pencak silat agar lebih memperhatikan Kondisi Fisik.

b. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan, mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kondisi fisik mereka, dan dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). *(Journal Active of Sport)*. 1.
- Arifin, A., Amiq, F., & Fitriady, G. (2022). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Sport Science and Health*, 2(8), 395–400. <https://doi.org/10.17977/um062v2i82020p395-400>
- Arikunto. (2006). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). *Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Disaat Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1665–1677. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3286>
- Fitria, Muhammad Jafar, K. (2015). *EVALUASI DAYA TAHAN JANTUNG PARU ANGGOTA MAPOLDA ACEH TAHUN 2015* Fitria,. *The SAGE Dictionary of Social Research Methods*, 1(November), 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Kriswanto, E. setyo, & . (n.d.). *sejarah dan perkembangan pencak silat*.
- Muin, A. B. D. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli (Studi pada Klub Bolavoli Bayonet Kab. Sampang)*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Pd, M., Firdaus, M., Or, M., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Fkip, P. (2018). *ARTIKEL PADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN*

2017 Oleh : NENENG RAHAYU Dibimbing oleh : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018. 02(05).

Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>

Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>

Setiawan, E. (2023). Implementasi Nilai Religius Seni Pencak Silat Pagar Nusa Berbasis Pendidikan Karakter karakter manusia , mental spiritual untuk keselamatan diri ( Pratama & Candra , ( Soo et al ., 2018 ). Seorang pesilat [olahraga/article/view/11177/6562](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562)

Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>

Syariah, K. B., & Ilmu, G. (n.d.) *TINGKATKONDISIFISIKATLETPENCAKSILATPERGURUANSILATS ETIA HATITARATEKECAMATANTAPUNG KABUPATENKAMPAR SKRIPSI.*

september 2016, 1–6.

Widhiyanto, T. (2018). *Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yuniior Di Club Bola Voli Pervas Sleman.*

Widoyoko, S. E. P., & Rinawat, A. (2012). Pengaruh kinerja guru terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(2).

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahrag*