

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI  
ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
CABANG KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

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



OLEH :

**KARISMA YOGI NOFIANA**  
NPM : 2215030192

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2026**

**Skripsi oleh:**

**KARISMA YOGI NOFIANA**  
NPM 22.15.03.0192

**Judul :**

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI  
ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
CABANG KOTA KEDIRI**

Telah diseminarkan dan disetujui untuk dilanjutkan guna penulisan skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

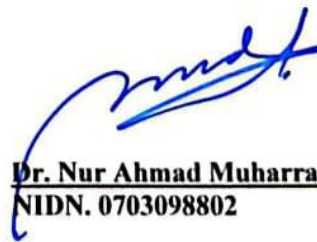
Tanggal : 13 Juli 2026

Pembimbing I



**Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.**  
NIDN. 0727078804

Pembimbing II



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

**Skripsi oleh:**

**KARISMA YOGI NOFIANA**  
NPM 22.1.50.30.192

**Judul :**

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI  
ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
CABANG KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan didepan peneliti Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 13 Juli 2026

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

**Panitia Penguji:**

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
2. Penguji 1 : Irwan Setiawan, M.Pd.
3. Penguji 2 : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or



Mengetahui,

Dekan FIKS



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

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya ,

Nama : Karisma Yogi Nofiana  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl.lahir : Nganjuk, 05 Juli 2004  
NPM : 22.1.50.30.192  
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dengan 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, 5 Juli 2026

Yang menyatakan

  
**KARISMA YOGI NOFIANA**  
**NPM : 22.1.50.30.192**

**MOTTO :**

“ Apapun badainya akan ku lewati untuk membalas balas budi orang tuaku dan mewujudkan keinginan adik perempuanku. ”

**( Penulis )**

“ Tidur selalu tak tenang, pagi selalu menyiksa semua akan baik-baik saja sebab Tuhan telah berjanji setelah sempit ada kemudahan, kita miliknya semua telah tertulis dan akan kembali padanya.”

**(Raim Laode – Bersenja Gurau)**

Kupersembahkan karya ini untuk :

**Orang tua dan adik adikku yang aku sayangi.**

## ABSTRAK

**Nofiana, Karisma Yogi.** 2026. *Hubungan Kondisi Fisik dengan Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Kediri*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK), Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS), Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pembimbing: (I) Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., (II) Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi, Pencak Silat, PSHT Kota Kediri

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan simultan dan parsial antara komponen kondisi fisik—daya tahan (*VO2Max*), kekuatan lengan (*push up*), kelincahan (*shuttle run*), kecepatan (*lari 30 meter*), dan daya ledak tungkai (*vertical jump*)—dengan motivasi berprestasi atlet PSHT Cabang Kota Kediri. Kesiapan fisik yang prima diduga kuat menjadi basis psikologis yang menumbuhkan rasa percaya diri dan gairah kompetitif atlet di lapangan.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda terhadap sampel 40 atlet. Data fisik dikumpulkan melalui serangkaian tes standar (*Bleep Test*, *push up* 1 menit, *shuttle run* 8×5 meter, *sprint* 30 meter, dan *vertical jump*), sedangkan data motivasi berprestasi dijangkau menggunakan angket kuesioner.

Hasil regresi menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda ( $R$ ) sebesar 0,545 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) 0,545, mengindikasikan kontribusi kondisi fisik terhadap motivasi berprestasi sebesar 54,5%. Secara simultan (Uji F), seluruh komponen fisik berpengaruh sangat signifikan terhadap motivasi berprestasi ( $p = 0,001$ ). Secara parsial, kekuatan otot lengan (*push up*) menjadi prediktor paling dominan (sig. 0,001;  $\beta = 0,456$ ), diikuti oleh kecepatan lari 30 meter (sig. 0,002; arah negatif -0,144, artinya semakin cepat waktu tempuh, semakin tinggi motivasi), dan daya tahan *VO2Max* (sig. 0,019). Sebaliknya, komponen kelincahan (sig. 0,259) dan daya ledak tungkai tidak berpengaruh secara mandiri karena homogenitas kemampuan sampel serta karakteristik taktis cabang olahraga yang dominan pada stabilitas horizontal.

Kesimpulan penelitian ini adalah kebugaran fisik yang optimal menjadi fondasi mekanis dan psikologis dalam mendorong motivasi kompetitif atlet. Pelatih disarankan menerapkan pendekatan *sport science* melalui monitoring fisik berkala yang diintegrasikan dengan latihan mental guna mereduksi kecemasan bertanding.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. Penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan segala keterbatasan yang penulis miliki.

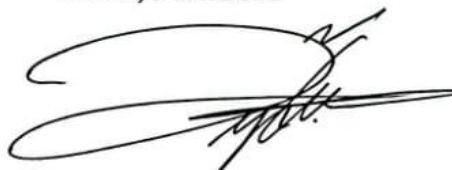
Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana peneliti guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M.Pd. selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi semangat kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or. selaku dekan FIKS yang tak pernah berhenti memberikan dorongan motivasi kepada seluruh mahasiswa yang beliau naungi di fakultasnya.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku kaprodi PENJASKESREK yang tak pernah berhenti untuk selalu mensupport mahasiswa didikannya untuk selalu bekerja keras demi mencapai tujuan dan membantu menyelesaikan dari tugas Pendidikan.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan serta banyak memberikan motivasi dan nasehat yang sangat berharga.
5. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dosen pembimbing dua yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan selama menjadi pembimbing.
6. Cinta pertama saya dan panutanku, Bapak Imam Syafii dan Ibu saya Maya Ulfa. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku kuliah, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah bekerja, mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga saya mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

7. Diri saya sendiri yang mampu menguatkan dan menyakinkan tanpa jeda bahwa semuanya bakalan selesai pada waktunya.
8. Terima sahabat dan teman - teman, khususnya yang selalu kebersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terima kasih untuk cerita, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam.
9. Partner tersayang yang tak kalah penting kehadirannya, Syihabuddin Fajar Ananda terima kasih selalu menemani saya dikala suka maupun duka, terima kasih telah tulus memberikan kasih sayang, terima kasih selalu memberikan dukungan dan motivasi ketika diri ini sedang tidak mampu, terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan hingga saya mampu berada dititik ini. Semoga kita bisa sukses bersama sesuai dengan apa yang telah kita impikan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyusun proposal skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis berkena untuk membuka diri dan menerima segala saran, masukan maupun kritikan yang bersifat membangun.

Kediri, 5 Juli 2026



**KARISMA YOGI NOFIANA**  
**NPM 2215030192**

## DAFTAR ISI

|                                                                          |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| LEMBAR PERNYATAAN .....                                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| MOTTO : .....                                                            | iv                                  |
| ABSTRAK .....                                                            | v                                   |
| KATA PENGANTAR .....                                                     | vi                                  |
| DAFTAR ISI.....                                                          | vii                                 |
| DAFTAR TABEL .....                                                       | x                                   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                    | xi                                  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                  | 1                                   |
| A. Latar Belakang .....                                                  | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                                                 | 6                                   |
| C. Tujuan Penelitian .....                                               | 7                                   |
| D. Manfaat Penelitian .....                                              | 7                                   |
| BAB II LANDASAN TEORI .....                                              | 9                                   |
| A. Kajian Teori .....                                                    | 9                                   |
| 1. Pencak Silat.....                                                     | 9                                   |
| 2. Motivasi Berprestasi.....                                             | 10                                  |
| 3. Kondisi Fisik .....                                                   | 12                                  |
| B. Kajian Teori Hubungan Kondisi Fisik dengan Motivasi Berprestasi ..... | 16                                  |
| C. Penelitian Terdahulu .....                                            | 16                                  |
| D. Kerangka Berfikir.....                                                | 19                                  |
| E. Hipotesis.....                                                        | 20                                  |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                           | 22                                  |
| A. Desain Penelitian.....                                                | 22                                  |
| B. Definisi Operasional.....                                             | 23                                  |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Variabel Independen (X).....             | 23 |
| C. Instrumen Penelitian.....                | 24 |
| 1. Kondisi Fisik .....                      | 24 |
| 2. Motivasi Berprestasi.....                | 30 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 41 |
| A. HASIL PENELITIAN.....                    | 41 |
| 1. Profil Objek Penelitian.....             | 41 |
| 2. Analisis Statistik Deskriptif Data.....  | 41 |
| B. PEMBAHASAN .....                         | 53 |
| BAB V PENUTUP.....                          | 58 |
| A. Simpulan .....                           | 58 |
| B. Keterbatasan.....                        | 59 |
| C. Implikasi.....                           | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                        | 62 |
| LAMPIRAN.....                               | 66 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                          | halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir .....                                             | 19      |
| Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Motivasi Berprestasi .....                  | 35      |
| Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif VO2Max .....                                    | 41      |
| Tabel 4. 2 Frekuensi Data VO2Max .....                                         | 42      |
| Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Push Up.....                                    | 43      |
| Tabel 4. 4 Frekuensi Data Push Up.....                                         | 43      |
| Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Data <i>Shuttle Run</i> .....                   | 44      |
| Tabel 4. 6 Frekuensi Data <i>Shuttle Run</i> .....                             | 45      |
| Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Data Lari 30 Meter.....                         | 46      |
| Tabel 4. 8 Frekuensi Data Lari 30 Meter .....                                  | 46      |
| Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Data <i>Vertical Jump</i> .....                 | 47      |
| Tabel 4. 10 Frekuensi Data <i>Vertical Jump</i> .....                          | 48      |
| Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Data Motivasi Berprestasi.....                 | 49      |
| Tabel 4. 12 Norma Indikator .....                                              | 49      |
| Tabel 4. 13 Uji Normalitas Kondisi Fisik .....                                 | 50      |
| Tabel 4. 14 Uji Normalitas Motivasi Berprestasi .....                          | 51      |
| Tabel 4. 15 Uji Korelasi dengan Vo2Max .....                                   | 51      |
| Tabel 4. 16 Uji Korelasi dengan Push Up.....                                   | 52      |
| Tabel 4. 17 Uji Korelasi dengan <i>Shuttle Run</i> .....                       | 52      |
| Tabel 4. 18 Uji Korelasi dengan Lari 30M .....                                 | 52      |
| Tabel 4. 19 Uji Korelasi dengan <i>Vertical Jump</i> .....                     | 52      |
| Tabel 4. 20 Uji Regresi Liner Berganda Kondisi fisik dengan Motivasi belajar.. | 53      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                            | halaman |
|-----------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 : Angket Penelitian .....                | 67      |
| Lampiran 2 : Surat Validasi Angket .....            | 72      |
| Lampiran 3 : Data Mentahan Angket 1 .....           | 73      |
| Lampiran 5 : Uji Deskriptif.....                    | 75      |
| Lampiran 7 : Uji Regresi linear Berganda .....      | 76      |
| Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian .....            | 77      |
| Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian .....         | 78      |
| Lampiran 10 : Dokumentasi.....                      | 79      |
| Lampiran 11 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi ..... | 83      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah kegiatan yang memberikan banyak keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia. Olahraga juga sebagai sarana pembentukan keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia, seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi, dan pemahaman nilai moral manusia. Olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang, apabila konsisten dilakukan dan terarah, bisa memberi keuntungan berupa kebugaran tubuh yang baik (Ramadhan et al. n.d.). Dengan demikian, olahraga bukan hanya sekadar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut Valiantinus & Sepdanius, seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan. Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral.

Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna. Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian, yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik. Kesehatan dengan kualitas yang baik juga mendasari peningkatan prestasi olahraga, sehingga diharapkan bisa menghidupkan rasa memiliki terhadap bangsa yang kelak bisa membawa nama harum negara. Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia yang secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Menurut Hasan Alwi dkk (2008, hlm. 1043), “Pencak silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata.” Pencak silat terbagi ke dalam beberapa kategori, yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Semua kategori mempunyai peraturan dan ciri khas masing-masing.

Di antara berbagai perguruan Pencak Silat yang ada, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi terbesar dan memiliki penyebaran anggota yang masif di seluruh Indonesia, termasuk Kota Kediri. PSHT dikenal memiliki tradisi pelatihan yang ketat dan fokus pada pembinaan atlet berprestasi. Atlet-atlet PSHT Cabang Kota Kediri secara rutin berpartisipasi dan diharapkan mampu menyumbangkan medali dalam berbagai kejuaraan, mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Ekspektasi tinggi ini menuntut adanya kombinasi faktor pendukung untuk mencapai performa puncak.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik, maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Dalam pencak silat, diperlukan berbagai unsur kondisi fisik, di antaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Ihsan, 2018). Motivasi adalah proses penerapan gaya gerak pada rangsangan dari dalam dan luar individu. Sedangkan motif menyerupai rangsangan atau munculnya energi manusia untuk perilaku tertentu (Mulyana & Rahayu, 2015). Motivasi memegang peranan penting dalam faktor psikologis orang, karena dengan motivasi, atlet secara otomatis menunjukkan dorongan kepada seseorang untuk bekerja keras, berolahraga, dan bertahan mengikuti latihan dalam waktu yang lama. Karena motivasi sangat diperlukan dan bermanfaat bagi atlet saat atlet tersebut menuju kejuaraan. Tidak hanya itu, motivasi bisa didesain oleh diri sendiri maupun orang lain.

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi memilih tugas yang menantang dan cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena merasa tidak puas dengan hasil penyelesaian tugas tersebut. Atlet menyelesaikan program latihan dengan keseriusan dan kedisiplinan. Mereka juga membuat inovasi bermain dengan melakukan sesuatu dengan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya, dan memberikan peringkat atas upaya mereka (Adisasmito, 2007). PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Cabang Kota Kediri merupakan salah satu organisasi pencak silat yang aktif dalam pembinaan atlet dan sering mengikuti berbagai kompetisi tingkat daerah hingga nasional. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet dengan kondisi fisik mereka.

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi memilih tugas yang menantang dan cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena merasa tidak puas dengan hasil penyelesaian tugas tersebut. Atlet menyelesaikan program latihan dengan keseriusan dan kedisiplinan. Mereka juga membuat inovasi bermain dengan melakukan sesuatu dengan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya, dan memberikan peringkat atas upaya mereka (Adisasmito, 2007).

Secara teoritis, hubungan antara motivasi dan kondisi fisik dijelaskan melalui pendekatan psikologi olahraga. Weinberg & Gould (2019) menyatakan bahwa motivasi yang tinggi dapat meningkatkan efektivitas latihan dan konsistensi atlet, yang pada akhirnya berdampak langsung pada peningkatan kondisi fisik. Demikian pula, Bompa & Buzzichelli (2018) menegaskan bahwa keberhasilan program latihan sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental atlet, termasuk motivasi internal yang kuat untuk berkembang.

Meskipun secara teoritis dan logis kedua variabel tersebut saling berkaitan, penelitian empiris yang secara spesifik menguji kekuatan dan arah hubungan antara kondisi fisik secara komprehensif (misalnya, melibatkan beberapa komponen fisik) dengan motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat, khususnya di lingkungan PSHT Cabang Kota Kediri, masih terbatas. Sebagian besar penelitian mungkin berfokus pada salah satu variabel atau pada cabang olahraga yang berbeda.

Kota Kediri dikenal memiliki potensi atlet Pencak Silat yang besar, terbukti dari capaian prestasi di berbagai ajang. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor internal yang memengaruhi kesuksesan atlet mereka. Jika ditemukan hubungan positif yang signifikan, pelatih dan pengurus cabang dapat merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan fisik, tetapi juga menggunakan capaian fisik sebagai pemicu (stimulus) peningkatan motivasi berprestasi.

Dalam pencapaian prestasi, atlet pencak silat tidak hanya dituntut memiliki teknik dan taktik yang baik, tetapi juga kondisi fisik dan motivasi berprestasi yang tinggi. Kondisi fisik menjadi fondasi utama karena pencak silat merupakan olahraga bela diri yang menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta daya

ledak secara simultan. Tanpa kondisi fisik yang optimal, atlet akan kesulitan mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan pengamatan awal di PSHT Cabang Kota Kediri, masih ditemukan perbedaan tingkat kondisi fisik antar atlet yang berdampak pada kesiapan bertanding. Beberapa atlet menunjukkan kelelahan lebih cepat, kurang eksplosif dalam serangan, serta menurunnya konsentrasi pada akhir pertandingan. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi performa fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis atlet.

Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung lebih percaya diri, berani menetapkan target prestasi, dan memiliki ketekunan latihan yang tinggi. Sebaliknya, atlet dengan kondisi fisik yang kurang optimal cenderung merasa ragu, mudah lelah, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri, sehingga motivasi berprestasinya menurun. Hubungan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik tidak hanya berdampak pada aspek performa, tetapi juga memengaruhi motivasi berprestasi atlet.

Dari sisi motivasi, terdapat atlet yang memiliki semangat tinggi untuk berlatih dan mengikuti kejuaraan, namun ada pula atlet yang menunjukkan penurunan kepercayaan diri, kurang konsisten dalam latihan, serta ragu menghadapi pertandingan. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet belum sepenuhnya stabil dan kemungkinan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi fisik yang dimiliki.

Namun, hingga saat ini hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri belum banyak dikaji secara ilmiah. Padahal, pemahaman terhadap hubungan tersebut sangat penting sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan fisik, tetapi juga penguatan motivasi berprestasi atlet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis yang signifikan. Hasil penelitian dapat menjadi landasan ilmiah bagi PSHT Cabang Kota Kediri dalam menyusun program latihan fisik terstruktur dan strategi pembinaan mental. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kebugaran fisik memengaruhi

mentalitas atlet akan memungkinkan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk memaksimalkan potensi atlet.

Penelitian mengenai kondisi fisik atlet pencak silat dalam kaitannya dengan motivasi berprestasi masih relatif terbatas di Indonesia, khususnya di Kota Kediri. Sebagian besar studi yang ada lebih banyak menyoroti profil kondisi fisik atlet serta hubungannya dengan kemampuan teknik. Nurhidayah dan Graha (2019), misalnya, menemukan bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam menunjang kemampuan teknik atlet pencak silat, namun belum secara spesifik mengaitkannya dengan motivasi berprestasi, terutama dalam konteks organisasi seperti Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Demikian pula, Kuswanto (2016) merancang pedoman tes kondisi fisik atlet pencak silat, tetapi tidak membahas relevansi langsung kondisi fisik terhadap peningkatan motivasi berprestasi. Kondisi ini menunjukkan adanya yang perlu ditelusuri lebih lanjut, khususnya terkait hubungan langsung antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet PSHT Kota Kediri.

penelitian ini terletak pada pendekatan kuantitatif yang mengaitkan data kondisi fisik dengan tingkat motivasi berprestasi atlet. Penelitian oleh Ihsan et al. (2018) memang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi, kondisi fisik, dan motivasi berprestasi siswa pencak silat, yang mengindikasikan bahwa faktor non-fisik turut memengaruhi motivasi atlet. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di luar konteks organisasi PSHT, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada komunitas atlet PSHT di Kota Kediri. Mengingat PSHT memiliki tradisi, nilai, dan filosofi pembinaan yang khas, pemahaman mengenai motivasi berprestasi dalam konteks ini akan memberikan kontribusi baru bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pencak silat.

Hasil-hasil penelitian terdahulu perlu diintegrasikan ke dalam suatu kerangka konseptual yang menghubungkan kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan prestasi kompetitif. Gustama et al. (2021) menegaskan pentingnya memperhatikan berbagai komponen atlet, meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, yang secara bersama-sama memengaruhi prestasi dalam kompetisi. Sejalan dengan hal tersebut, Rosalina (2017) menekankan pentingnya pendekatan psikologis dalam memahami

motivasi atlet. Integrasi perspektif fisik dan motivasi ini diharapkan dapat memfasilitasi pengembangan strategi pembinaan yang lebih holistik, sehingga mampu meningkatkan kualitas latihan serta motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Kota Kediri. Dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya setempat, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang lebih relevan, aplikatif, dan berkontribusi signifikan terhadap pengembangan prestasi atlet.

Mengingat kompleksitas variabel dalam olahraga prestasi, penelitian ini akan memfokuskan pengukuran kondisi fisik pada komponen-komponen yang paling relevan dengan tuntutan Pencak Silat, dan mengukur motivasi berprestasi menggunakan instrumen baku. Objek penelitian yang spesifik pada atlet PSHT Cabang Kota Kediri akan memberikan data yang kontekstual dan relevan untuk pengembangan cabang tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, pertanyaan utama yang ingin dijawab oleh penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan tersebut dan menganalisis seberapa besar kontribusi kondisi fisik terhadap tingkat motivasi berprestasi atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri.

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam melakukan penelitian ini rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

Melalui penelitian ini akan memperoleh tujuan – tujuan yang baik sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri
2. Untuk mengetahui motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri
3. Untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoris**

##### **a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan kondisi fisik atlet, dengan mengkaji hubungan antara aspek fisiologis (kondisi fisik) dan psikologis (motivasi berprestasi).

##### **b. Referensi Penelitian Selanjutnya**

Dapat menjadi bahan acuan atau dasar bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan faktor-faktor penunjang prestasi atlet pencak silat, baik dari segi fisik maupun mental.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Atlet:**

Memberikan pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik dan motivasi diri dalam mencapai prestasi, sehingga atlet dapat lebih fokus dalam meningkatkan kedua aspek tersebut.

b. Bagi Pelatih

- 1) Sebagai bahan evaluasi untuk menyusun program latihan yang tidak hanya mengasah kemampuan fisik, tetapi juga membangun motivasi berprestasi atlet.
- 2) Membantu pelatih dalam merancang pendekatan psikologis (seperti motivasi dan mental training) untuk meningkatkan performa atlet.

c. Bagi Organisasi

Dapat digunakan sebagai dalam pembinaan atlet, seperti penyediaan fasilitas latihan, pelatihan mental, atau program peningkatan motivasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, and Awan Hariono. 2024. "Physical Condition Profile of Pencak Silat Athletes on Coaching Talented Athletes in Yogyakarta Special Region." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 11(3):254–58. doi:10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3350.
- Ayusman, Arman, Donie Donie, Suwirman Suwirman, and Jeki Haryanto. 2023. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Gladiator* 3(4):207–22. doi:10.24036/gldor13011.
- Budi Harto, E., Prasetyo Herpandika, R. E. O., & WEDA, W. (2021). *Profil Tingkat Kondisi Fisik Dan Status Gizi Pada Atlet Tenis Meja Koni Putra Dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Efendi, Rahmat, and Tuter Jatmiko. 2021. "Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya." *Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 5(1):147–54.
- Fanani, A., et al. (2025). Dampak latihan pound fit terhadap profil lemak tubuh dan kebugaran fisik wanita muda yang kelebihan berat badan. *Sport Science and Health*.
- Fikry, Azmal, and Usman Wahyudi. 2024. "Hubungan Kondisi Fisik Dengan Hasil Prestasi Kelas Tanding Atlet Pencak Silat." *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3(3):338–50. doi:10.58192/sidu.v3i3.2550.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet pencak silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet pencak silat. *Gelanggang*

*Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO).*

- Hasili, M. A. A., Puspodari, P., & Muharram, N. A. (2021). Survey Tingkat VO2Maks Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 66-69.
- Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Disiplin Latihan pada Remaja yang Mengikuti Pencak Silat di Perisai Diri Yogyakarta. n.d. *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi Umby* 0(0):241–47.
- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa PPLP cabang pencak silat Sumatera Barat. *Sporta Saintika*, 3(1), 410–420. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>
- Kuswanto, C. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145–154. <http://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Lestari, Dwi. 2021. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Bullying.” 9(1):12–14.
- Musdalifah, Mayori, and Muhammad Arnando. 2023. “Review of the Physical Condition of Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pencak Silat Athletes, Taqwa Mosque, Padang City.” *JPO: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(6):156–63.
- Nohan, Ahmad, and achmad rizanul Wahyudi. 2021. “VO2 Max Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun Di Golden Silat Club.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(11):110–17.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. (2019). Profil kondisi fisik atlet Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat Universitas Negeri Yogyakarta kategori tanding. *Medikora*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Putra, Pandu Praditia Kirana, and Wijono. 2021. “Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo Di Kabupaten Ponorogo.” *Pandu Praditia Kirana Putra\*, Wijono S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga* 4(5):62–69.

- Riani, siswanto. 2017. “Kemampuan Vo2 Max Dan Kemampuan Pemulihan Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 3(2):28–31. doi:10.17509/jtikor.v3i2.9765.
- Ridhwan, Akbar, and Eko Hariyanto. 2021. “Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD.” *Sport Science and Health* 3(5):327–34. doi:10.17977/um062v3i52021p327-334.
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224-232.
- Rosalina, M. (2017). Profil atlet pencak silat pra Porda dilihat dari aspek psikologi dan fisiologi. *Juara: Jurnal Olahraga*, 2(2), 174–182. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.44>
- Saputra, Adhe, and Ahmad Muzaffar. 2022. “The Effectiveness of Speed Training on the Physiological Characteristics of Athletes in Youth Pencak Silat in the Competing and Art Categories.” *JUARA : Jurnal Olahraga* 7(2):467–75. doi:10.33222/juara.v7i2.1709.
- Suwirman, Nurul Ihsan, and Sepriadi. 2018. “Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat.” *Sporta Saintika* 410–22.
- Tobi, A., Muharram, N. A., & Lusianti, S. (2021). KEBUTUHAN ATLET PSHT (PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE) RAYON PATRANREJO DI TINJAU DARI FAKTOR KONDISI FISIK TAHUN 2021. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 1, No. 1, pp. 16-25).
- Trivena, Trivena, Abdi Akbar, Romansyah Sahabuddin, Burhanuddin Burhanuddin, and Uhud Darmawan Natsir. 2023. “Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Kompetensi Terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Di Kantor KONI Sulawesi Selatan.” *Kompeten: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 2(1):430–40. doi:10.57141/kompeten.v2i1.50.

- Tsania, Tamara, Dwikora Novembri Utomo, Abdurrachman Abdurrachman, and Damayanti Tinduh. 2022. "The Effect of 50m Sprint Training on Increasing Speed and Power of Dollyo Chagi Kicks in Taekwondo Athletes." *Journal Of The Indonesian Medical Association* 72(1):23–30. doi:10.47830/jinma-vol.72.1-2022-560.
- Wali, Carles Nyoman, Martina Dewi Lengo, Lukas Dairo Bili, Wilhelmina Olok, Matheos Jerison Boru, and Dixon E. M. Taek Bete. 2023. "Efforts to Increase Perisai Diri Athletes' Agility, Speed, Balance and Flexibility Components through Shuttle Run, Zigzag Run, and Formation of 8 Training Method." *Jurnal Keolahragaan* 11(2):281–90. doi:10.21831/jk.v11i2.65892.
- Wardoyo, Hendro. 2021. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pandemi Covid 19 Profile Of Physical Condition Of Dki Pencak Silat Pelatda Athletes During The Covid-19 Pandemic." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education* 75–80.
- Wicaksono. 2012. "Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur." *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)* 19(2):105. doi:10.22146/jkap.7608.
- Yocga, M. D., REO, P., & M ANIS, Z. A. W. A. W. I. (2013). *IDENTIFIKASI TINGKAT VO2MAX, FLEXIBILITY DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET PEMULA PENCAK SILAT SETIA HATI RANTING PUCANGLABAN KABUPATEN TULUNGAGUNG* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Yuliana, Arini, and Heri Wahyudi. 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. doi:10.26740/jossae.v7n1.p34-41.