

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RANTING PULE KECAMATAN PULE
KABUPATEN TRENGGALEK**

SKRIPSI

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



OLEH :

JUANG PANDU WIRANA
NPM : 19101090170

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

2026

Skripsi oleh :

JUANG PANDU WIRANA
NPM : 19101090170

Judul :

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RANTING PULE KECAMATAN PULE
KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

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

Mengetahui,
Dekan FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Juang Pandu Wirana
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Trenggalek, 5 Juli 2001
NPM : 19101090170
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.

Trenggalek, 21 Juli 2026

Yang menyatakan

Juang Pandu Wirana

NPM : 19101090170

MOTTO

“Allah SWT. tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah SWT. berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah : 5-6)

Kupersembahkan karya ini buat :

Bukan sekadar lembaran tulisan, ini adalah perjalanan panjang, air mata, tawa, dan ketekunan. Kupersembahkan karya ini kepada Tuhan, Ibuku tercinta, serta semua orang yang menjadi alasan aku tak pernah menyerah. Semoga menjadi awal dari perjalanan yang lebih bermakna

ABSTRAK

Juang Pandu Wirana, Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat, PSHT Ranting Pule

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi utama bagi seorang atlet pencak silat untuk menguasai teknik, taktik, dan mencapai prestasi maksimal. Berdasarkan observasi awal, atlet di PSHT Ranting Pule dinilai masih memiliki beberapa kekurangan fisik saat latihan, seperti kurangnya kekuatan pukulan, lambatnya respons hindaran, serta minimnya raihan prestasi di tingkat kabupaten maupun provinsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik secara ilmiah pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat PSHT Ranting Pule kategori remaja berusia 17 tahun yang berjumlah 15 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes kondisi fisik yang meliputi 6 item instrumen: *push-up* (daya tahan otot lengan), *sit-up* (daya tahan otot perut), *standing broad long jump* (daya ledak otot tungkai), *sit and reach* (kelentukan), lari 15 menit (daya tahan kardiorespiratori), dan *shuttle run* 6 $\times$ 10 meter (kelincahan dan koordinasi). Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Pule secara keseluruhan mayoritas berada pada kategori "Cukup". Dari total 15 atlet yang diuji, sebanyak 9 atlet (60,0%) masuk dalam kategori cukup, 3 atlet (20,0%) masuk dalam kategori baik, dan 3 atlet (20,0%) berada dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik para atlet sudah memiliki modal kebugaran dasar, namun masih belum optimal untuk menunjang performa kompetisi taraf olahraga prestasi tinggi. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan porsi latihan fisik tambahan yang terprogram secara teratur di samping latihan teknik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan UN PGRI Kediri sekaligus sebagai Penguji 1 dalam penulisan skripsi ini
3. Weda, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan ,membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M,Pd, sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi yang memberikan arahan, membimbing dan memberikan dukungan terhadap terciptanya Skripsi ini.
5. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 21 Juli 2026

JUANG PANDU WIRANA
NPM : 19101090170

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
MOTTO	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR TABEL	7
DAFTAR GRAFIK.....	8
DAFTAR LAMPIRAN	9
BAB I.....	10
PENDAHULUAN	10
A. Latar Belakang	10
B. Identifikasi Masalah	15
C. Pembatasan masalah.....	15
D. Perumusan Masalah	16
E. Tujuan penelitian.....	16
F. Manfaat penelitian.....	16
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	23
METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi Dan Sampel	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Definisi Operasional.....	24
E. Pengembangan Instrumen	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data	46
C. Pembahasan.....	47
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel.....	Halaman
3.1 : Indikator Tes <i>Push-Up</i>.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 : Indikator Tes <i>Sit-Up</i>.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 : Indikator Tes Daya Ledak.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 : Indikator Tes <i>Sit & Reach</i>.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 : Indikator Tes Lari 15 Menit.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 : Indikator Tes <i>Shuttle Run</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1 : Deskripsi Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 : Hasil Pengukuran Tes <i>Push-Up</i>.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Push Up</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.4 : Hasil Pengukuran Tes <i>Sit-Up</i>.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.6 : Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak.....	Error! Bookmark not defined.
4.7 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.8 : Hasil Pengukuran <i>Sit and Reach</i>.....	Error! Bookmark not defined.
4.9 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.10 : Hasil Pengukuran Lari 15 Menit.....	Error! Bookmark not defined.
4.11 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 15 Menit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.12 : Hasil Pengukuran <i>Shuttle Run</i>	Error! Bookmark not defined.
4.13 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttel Run</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.
4.14 : Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Tes Atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAFIK

Grafik.....	Halaman
4.1 : Histogram Hasil Tes <i>Push Up</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 : Histogram Hasil Tes <i>Sit Up</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 : Histogram Hasil Tes Daya Ledak atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek ..	Error! Bookmark not defined.
4.4 : Histogram Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek ..	Error! Bookmark not defined.
4.5 : Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek ..	Error! Bookmark not defined.
4.6 : Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek ..	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.....	Halaman
1 : Surat Penelitian	59
2 : Surat Balasan Penelitian	60
3 : Surat Bebas Plagiasi.....	61
4 : Berita Acara	62
5 : Instrumen Lembar Pengumpulan Data	64
6 : Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat daya tahan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau dilakukan bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga untuk meningkatkan kualitas manusia agar memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran yang cukup.

Olahraga adalah kegiatan untuk mengolah, melatih raga atau tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat serta otot yang berenergi. Olahraga di Indonesia diatur dalam satu undang-undang Negara republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Pembinaan regenerasi atlet olahraga di Indonesia diatur pada pasal 27 Ayat 25 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan

menetapkan kebijakan pendukung untuk mencapai masyarakat yang sehat jasmani dan berprestasi dalam membentuk kualitas manusia yang mempunyai akhlak mulia fisik serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dan salah satu olahraga yang menanamkan kualitas manusia tersebut adalah cabang olahraga pencak silat.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapat perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya perguruan silat yang ada di Indonesia baik yang di pedesaan atau pun di perkotaan.

Kondisi atlet memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal, melalui latihan yang terorganisir, sistematis yang berpegang teguh pada prinsip-prinsip latihan yang benar, memungkinkan untuk atlet bisa mengembangkan kemampuan fisiknya untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Kondisi fisik sangat penting, dikarenakan dalam melakukan silat banyak teknik gerakan yang harus dikuasai menggunakan komponen fisik secara langsung seperti melakukan gerakan pukulan, bantingan dan lain sebagainya yang membutuhkan kekuatan otot lengan. Sementara gerakan lainnya seperti tendangan, kuda-kuda membutuhkan kekuatan otot kaki, maka dalam kegiatan silat diperlukan beberapa gerakan. Dengan demikian dibutuhkan kondisi fisik yang baik bagi seorang pesilat.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus melakukan pengembangan komponen-komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik tersebut, walaupun harus dilakukan dengan sistem prioritas atau kondisi fisik dominan.

Komponen kondisi fisik pesilat meliputi: 1) Kekuatan (*Strenght*), dalam pencak silat, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan pesilat saat bertanding. Karena dengan kekuatan seorang pesilat mampu mengangkat lawan yang berguna untuk menjatuhkan lawan. Selain itu, kekuatan juga sangat bermanfaat untuk menentukan kuat tidaknya pukulan atau

tendangan bagi pesilat. 2) Daya Tahan (*Endurance*), pencak silat merupakan salah satu pertandingan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam sebuah kejuaraan pencak silat, sebab pertandingan pencak silat dilakukan selama jangka waktu 2 menit bersih dalam satu babak, dengan jumlah 3 babak. Itu artinya 6 menit seorang pesilat melakukan kegiatan yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan kegiatan fisik seperti menendang, memukul, membanting sangat memerlukan daya tahan yang tinggi. 3) Daya Otot (*Muscular Power*), dalam pencak silat sangat diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat menangkap tendangan dan elakan dari serangan lawan. 4) Kecepatan (*Speed*), kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan atlet. Pesilat yang memiliki kecepatan akan dapat melakukan serangan dengan cepat. Dengan memiliki kecepatan maka serangan yang dilakukan akan susah untuk diantisipasi oleh lawan, sehingga akan menghasilkan poin. 5) Kelenturan (*Fleksibility*), pencak silat memerlukan unsur *Fleksibility*, ini dimaksudkan agar pesilat mampu melakukan gerakan yang membutuhkan daya ledak.

6) Kelincahan (*Agility*) dalam situasi bertanding, pesilat saling berhadapan dalam jarak yang dekat. Sehingga sangat memungkinkan terjadi serangan kecepatan tinggi, maka solusi yang diberikan adalah dengan menghindar ke kiri atau ke kanan apabila terjadi serangan tendangan atau pukulan. 7) Keseimbangan (*Balance*), apabila pesilat memiliki keseimbangan yang baik, maka pesilat tersebut akan mempertahankan tubuhnya waktu menjalankan teknik. Apabila keseimbangan baik maka pesilat tersebut tidak akan mudah jatuh dalam melakukan suatu teknik. 8) Koordinasi (*Coordination*), dalam pencak silat, koordinasi digunakan oleh pesilat agar dapat melakukan gerakan berkesinambungan, misalnya pada saat melakukan gerakan teknik tangkapan dan jatuhan, jika koordinasi gerakan yang kurang baik, maka dipastikan lawan tidak akan jatuh. 9) Ketepatan (*Accuracy*), ketepatan dalam pencak silat merupakan usaha yang dilakukan seorang pesilat untuk melakukan serangan pada saat yang tepat. 10) Reaksi (*Reaction*),

seorang pesilat harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar atlet mampu unruk mengantisipasi setiap gerakan lawan secara tiba-tiba.

Penelitian Prasetyo (2020) menjelaskan bahwa kondisi seorang pesilat di suatu pertandingan sangat dipengaruhi oleh kondisi gerakan dasar yang terukur. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pentingnya analisis dalam penelitian ini. Dalam penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa atlet yang mampu menerapkan taktik dan Teknik Gerakan yang baik masuk dalam kategori kondisi fisik yang cukup, sedangkan atlet yang menerapkan taktik dan Gerakan yang sederhana berada dalam kategori fisik yang kurang. Hal ini membuktikan bahwa kondisi fisik menggunakan beberapa pengujian dapat memberikan gambaran kepada para pelatih untuk memberikan latihan yang tepat sasaran.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2021) menyebutkan bahwa adanya hubungan kondisi fisik yang diunggulkan dalam pencak silat, ada beberapa komponen fisik yang mendominasi ketika atlet melakukan tanding di arena pertarungan, yakni daya tahan, kelincahan dan daya ledak. Ketiga komponen tersebut menjadi faktor utama dalam melakukan serangan dari babak pertama sampai dengan babak ketiga. Penelitian tersebut mendeskripsikan apabila satu komponen yang tidak maksimal akan menurunkan serangan maupun pertahanan yang dimiliki oleh para atlet pencak silat ketika bertanding. Dengan demikian, mengingat ada beberapa komponen penting yang diutamakan untuk hasil yang maksimal maka diperlukan pelatihan khusus atau terfokus pada beberapa komponen tersebut.

Penelitian lain yang berfokus pada kondisi fisik atlet pencak silat di usia remaja juga dilakukan oleh Saputra (2022) dimana dalam penelitiannya diujikan kondisi fisik remaja pencak silat tingkat ranting bukan skala nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet pencak silat remaja masih dalam kategori cukup dan kurang. Permasalahan utama dari penelitian tersebut adalah kurangnya variabel dalam latihan fisik, dimana kondisi fisik ketika latihan masih didominasi oleh latihan jurus konvensional. Saran yang dipaparkan dalam penelitian tersebut yakni diperlukannya program latihan fisik yang

terencana dan terstruktur untuk membuat kondisi fisik atlet pencak silat remaja meningkat ke kategori baik demi persiapan ke kejuaraan resmi.

Lestari (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kondisi fisik atlet pencak silat dengan Raihan medali dalam kejuaraan daerah. Hal itu membuktikan adanya keterkaitan antara kondisi fisik yang baik dengan hasil pencapaian di lapangan. Atlet yang memiliki kekuatan dan kelincahan yang tinggi berpeluang besar berhasil mengeksekusi Teknik jatuhan dan hindaran atau elakan. Penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa kurangnya prestasi dan hasil sebuah organisasi atau ranting olahraga dalam sebuah perlombaan seringkali disebabkan karena kurangnya kondisi fisik para atletnya, bukan hanya karena faktor kelemahan Teknik ketika bertanding di lapangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2024) mengenai evaluasi kondisi fisik atlet bela diri menjelaskan pentingnya penyesuaian kategori bertanding dan kelompok umur. Ramadhan dalam penelitiannya menyebutkan bahwa instrument seperti *push-up*, *sit-up*, *shuttle-run* dan lari multistage memberikan gambaran yang lengkap mengenai kelebihan dan kekurangan fisik yang dimiliki oleh masing-masing atlet. Berdasarkan penelitian dan kajian terdahulu di atas memberikan landasan yang baik untuk melakukan penelitian yang serupa, namun berfokus secara khusus pada kondisi yang ada pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Pule.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Pule, peneliti memperhatikan saat atlet berlatih secara umum kemampuan fisik atlet seperti Kekuatan, pada saat melakukan pukulan, dorongan, maupun bantingan membutuhkan kekuatan. Akan tetapi masih terlihat atlet pencak silat belum mampu melakukan pukulan yang maksimal, selanjutnya Kecepatan, pada saat melakukan pukulan dan menghindar terdapat kelemahan dalam menghindar dari serangan lawan seperti kurang cepat dalam merespon pukulan lawan, *Power*, terlihat atlet pencak silat kurang mengarahkan maksimal pada saat mengangkat lawan, sehingga tidak dapat menjatuhkan lawan, Reaksi, terlihat pada saat melakukan pukulan reaksi atlet kurang cepat mengambil kesempatan untuk melakukan pukulan,

Koordinasi, atlet kurang memanfaatkan koordinasi mata dan tangan/kaki untuk mengambil kesempatan menyerang, Keseimbangan, atlet kurang keseimbangan untuk menjatuhkan lawan, sehingga atlet ikut jatuh, Kelentukan, gerakan pada saat menghindari serangan lawan kurang lentuk sehingga masih mengenai tubuh, Daya tahan, atlet kurang mampu bertahan lama dalam melakukan gerakan memukul dan menendang serta dari pengamatan dalam teknik penulis juga melihat kurangnya prestasi yang dimiliki para atlet bahkan di klub ini masih minim mendapatkan prestasi di ajang kabupaten maupun provinsi.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di atas, maka peneliti ingin meninjau sejauh mana kondisi fisik yang dimiliki para atlet, sehingga peneliti menilai bahwasanya atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek masih memiliki kondisi fisik yang kurang baik. melihat kondisi tersebut peneliti merasa tertarik dan menganggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai: **Tingkat kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasikaam pengamatan ini sebagai berikut :

1. Kurangnya kekuatan atlet dalam melakukan pukulan dan serangan.
2. Masih terlihat kaku pada saat atlet melakukan serangan karena kurangnya kelentukan
3. Kurangnya kecepatan atlet dalam melakukan pukulan dan elakan.
4. Kurangnya daya ledak atlet dalam melakukan bantingan terhadap lawan.
5. Kurangnya keseimbangan pada atlet saat melakukan teknik serangan.
6. Kurangnya koordinasi gerakan pada saat melakukan tendangan dan elakan.
7. Minimnya prestasi yang didapatkan para atlet.

C. Pembatasan masalah

Untuk memperjelas penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini sebagai berikut : Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.

F. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak diantaranya adalah :

1. Bagi penulis, untuk melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih pencak silat dalam peningkatan kondisi fisik pada atlet pencak silat PSHT Ranting Pule Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek.
3. Sebagai bahan referensi untuk peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, 2007. “Pengantar Evaluasi Pendidikan” PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Jakarta. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Atmasubrata, G. (2018). *Teknik taktis bertanding pencak silat kategori tanding*. Satria Mandiri.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chrisdianto, M, Y Satinem, and M Suhdy. 2021. “Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1.” *Educative Sportive* 2(01): 21–26.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gristyutawati, A. D. 2012. Presepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang. *E-Journal Physical Education, Sport, Health & Recreation*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Gunawan, A.G. 2017. Pengaruh Seni Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Disabilitas Grahita. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10 (1). 2338-798X.

- Hadi, F. S., & Purnomo, M. (2020). *Manajemen program latihan kondisi fisik atlet remaja*. Jurnal Prestasi Olahraga, 3(1), 45-52.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: Rosdakarya
- Hasyim, M., & Firmansyah, A. (2019). *Studi evaluasi kebugaran jasmani atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT)*. Jurnal Sport Science, 5(2), 88-96.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). *Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat*. Jambura Journal of Sports Coaching, 3(2).
- Irawadi, hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pnegukurannya*. Padang: UNP PRES.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Lubis Johansyah. 2004. *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Lubis Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Lankor.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (Ed. Revisi). Unesa University Press.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak silat*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Narlan, A., & Juniar, T. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga: Prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga*. Pengadaan Buku Nasional.
- Notosoejitno. (2014). *Khazanah pencak silat*. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).
- Nugroho, A. (2020). *Analisis biomekanika keefektifan teknik tendangan sabit pada atlet pencak silat*. Jurnal Sains Olahraga, 4(1), 34-42.
- Nugroho, S. (2016). *Peningkatan komponen fisik dominan pada atlet pencak silat kategori tanding*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2), 12-23.
- Nurhidayah, D. (2017). *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pecak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016*.
- Prasetio, M. A., & Sari, D. K. (2022). *Analisis kapasitas VO2 Max dan indeks massa tubuh (IMT) atlet bela diri*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(2), 115-121.

- Purwanto, A. (2021). *Statistik deskriptif untuk penelitian pendidikan jasmani dan olahraga*. Penerbit Cendekia.
- Rahayu, N. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di. Padepokan Psht Kabupaten Tulungagung Tahun 2017*. Simki-. Techsain , 2018.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). *Fisiologi olahraga: Teori dan aplikasi pembinaan kondisi fisik*. Alfabeta.
- Ruslan. 2011. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur*. Jurnal ILARA (Jurnal Ilmu Olahraga). 11(2). 45-56. Retrieved from <http://www.Repository.unmul.ac.id/handle/123456789/4160>
- Saleh, M. (2017). *Pencak silat: Sejarah, perkembangan, dan teknik dasar olahraga bela diri*. PT Remaja Rosdakarya.
- Siregar, S. (2017). *Statistik deskriptif untuk penelitian: Dilengkapi perhitungan manual*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sudjana, N. (2016). *Metoda statistika* (Ed. 7). Tarsito.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Patriot* 2(3): 692–704.
- Syafrudin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Fakultas ilmu Keolahragaan. UNP: Padang.
- Wira, A., & Utomo, A. A. (2021). *Hubungan kekuatan otot lengan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan bantingan dalam pencak silat*. *Jurnal Kebugaran Indonesia*, 9(3), 201-209.