

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PORPROV PENCAK SILAT IPSI
KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2025 (STUDI LITERASI
PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

MUHAMMAD HAFIZD ANSHORI

NPM : 2115030133

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

2026

Skripsi oleh :

MUHAMMAD HAFIZD ANSHORI

NPM : 2115030133

Judul :

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PORPROV PENCAK
SILAT IPSI KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2025
(STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN
PSHT)**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 20 Januari 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd.

NIDN. 0716028902

M. Anis Zawawi, M.Or.

NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

MUHAMMAD HAFIZD ANSHORI

NPM: 2115030133

Judul;

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PORPROV PENCAK
SILAT IPSI KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2025
(STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN
PSHT)**

Telah Dipertahankan Di Depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd.
2. Penguji I : M. Anis Zawawi, M.Or.
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or

Mengetahui

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hafizd Anshori

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tgl Lahir : Barito Kuala/11 Juni 2003

NPM : 2115030133

Fak/Jur/Prodi : FIKS/ SI 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, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,

Muhammad Hafizd Anshori

NPM: 2115030133

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. PERCAYA PROSES itu yang paling penting karena Allah telah mempersiapkan Hal Baik dibalik kata Proses yang kamu anggap Rumit”

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur yang tak terhingga hamba panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta kekuatan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan setulus hati kepada:

1. Bapak Juni Riyanto & Ibu Jumilah Tercinta, Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tak terbatas, keringat, dan pengorbanan yang tidak terhitung nilainya. Setiap langkah dan pencapaian ini adalah buah dari ketulusan dan perjuangan kalian.
2. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd dan Bapak M. Anis Zawawi, M.Or terima kasih atas ilmu, kesabaran, masukan, dan bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan saya hingga skripsi ini dapat selesai.

3. Noor Laila Agustin dan Keluarga Besar Terima kasih atas dukungan moril, semangat, dan kasih sayang yang selalu menguatkan saya selama masa perkuliahan.
4. Sahabat dan Teman-Teman Seperjuangan Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, diskusi panjang, dan kenangan indah selama bangku kuliah. Terima kasih telah saling menguatkan di setiap masa sulit.
5. Untuk Diri Saya Sendiri Terima kasih telah bertahan, tidak menyerah, dan terus berjuang keras sampai di titik ini.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan

skripsi yang berjudul " TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PORPROV PENCAK SILAT IPSI KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2025 (STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT)". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang telah memberikan fasilitas dan dukungan penuh dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Nur Ahmad, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, atas bimbingan dan arahnya selama masa studi.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan arahan dan memfasilitasi kebutuhan akademik penulis.
4. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak M. Anis Zawawi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan

bimbingan, arahan, dan motivasi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri, atas ilmu, inspirasi, dan motivasi yang diberikan selama masa perkuliahan.
6. Orang tua dan keluarga tercinta, atas kasih sayang, dukungan moril maupun materil, serta doa yang tiada henti yang menjadi sumber kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat terbaik yang senantiasa menemani proses ini dengan tawa, semangat, dan bantuan yang tak ternilai. Kebersamaan dan dukungan kalian menjadi pelipur dalam masa-masa sulit.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

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 samudra luas.

Kediri, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,

Muhammad Hafizd Anshori

NPM: 2115030133

ABSTRAK

Muhammad Hafizd Anshori: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Porprov Pencak Silat Ipsi Kabupaten Tulungagung Tahun 2025 (STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT), Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2025.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pencak Silat, IPSI, PORPROV, Pagar Nusa, PSHT.

Kondisi fisik merupakan faktor fundamental yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi optimal, terutama dalam cabang olahraga pencak silat yang menuntut kompleksitas kemampuan fisik tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kondisi fisik atlet IPSI Kabupaten Tulungagung dalam rangka persiapan menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2025, dengan fokus studi pada atlet yang berasal dari perguruan Pagar Nusa (PN) dan PSHT.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah tim inti Porprov yang berjumlah 5 atlet dewasa yang mewakili perguruan Pagar Nusa dan PSHT. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh (total sampling). Instrumen penelitian meliputi tes Push-Up (kekuatan), Sprint 30 meter (kecepatan), Multistage Fitness Test/Bleep Test (daya tahan/VO2Max), dan Stork Stand (keseimbangan). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025 secara keseluruhan berada pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan hasil tes per komponen, tingkat kekuatan otot lengan berada pada kategori sangat baik (100%), kecepatan pada kategori sangat baik (80%), daya tahan kardiovaskular pada kategori baik (80%), dan keseimbangan berada pada kategori sangat baik (100%). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tim inti IPSI Kabupaten Tulungagung memiliki kesiapan fisik yang optimal untuk menghadapi kompetisi. Disarankan kepada pelatih untuk mempertahankan performa fisik ini melalui program latihan pemeliharaan (maintenance) yang terukur guna menjaga stabilitas kondisi fisik atlet hingga waktu pertandingan tiba.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah	15
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Kajian Teori	19
1. Olahraga Prestasi	19
2. Hakikat Pencak Silat	20
3. Hakikat Kondisi Fisik	21
4. Hakikat Latihan	23
B. Kajian Hasil Penilitan Terdahulu	26
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional	31
1. Teknik Pengambilan Sampel	31
C. Instrumen Penelitian	32

1. Pengembangan Instrumen	32
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	39
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	40
1. Tempat Penelitian	40
2. Waktu Penelitian.....	40
E. Populasi Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
F. Prosedur Penelitian.....	42
1. Sumber	42
2. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	43
1. Teknik analisis deskriptif kuantitatif	44
2. Uji normalitas	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Kekuatan	45
2. Kecepatan	47
3. Daya Tahan	50
4. Keseimbangan	52
B. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	59
A. Simpulan.....	59
B. Implikasi	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Push Up	33
Tabel 3. 2 Norma Lari <i>Sprint</i> 30 meter	34
Tabel 3. 3 Penilaian Vo2max	35
Tabel 3. 4 Norma tes Vo2max dengan <i>Bleep</i> usia 15-19 tahun	38
Tabel 3. 5 Norma tes <i>Stork Stand</i>	39
Tabel 4. 1 Norma kekuatan tes <i>push up</i>	45
Tabel 4. 2 Diskripsi Statistik data kekuatan	46
Tabel 4. 3 Norma kecepatan tes lari <i>Sprint</i>	47
Tabel 4. 4 Diskripsi Statistik data kecepatan	48
Tabel 4. 5 Norma daya tahan tes Vo2Max.....	50
Tabel 4. 6 Diskripsi Statistik data daya tahan	50
Tabel 4. 7 Norma keseimbangan tes <i>Stork Stand</i>	52
Tabel 4. 8 Diskripsi Statistik data keseimbangan.....	52
Tabel 4. 9 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Uji Validitas dan Reliabilitas	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik nilai hasil tes <i>Push Up</i>	46
Gambar 4. 2 Grafis nilai hasil tes <i>Push Up</i>	47
Gambar 4. 3 Grafik nilai hasil tes lari <i>Sprint</i>	49
Gambar 4. 4 Grafis nilai hasil tes lari <i>Sprint</i>	49
Gambar 4. 5 Grafik nilai hasil tes <i>Vo2Max</i>	51
Gambar 4. 6 Grafis nilai hasil tes <i>Vo2Max</i>	51
Gambar 4. 7 Grafik nilai hasil tes <i>Stork Stand</i>	53
Gambar 4. 8 Grafis nilai hasil tes <i>Stork Stand</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian	67
Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	68
Lampiran 5 Lembaran Persetujuan	69
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	70

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan fungsional tubuh, serta meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh. Di era modern yang kompetitif ini, olahraga telah berkembang bukan sekadar aktivitas pengisi waktu luang, melainkan menjadi bagian integral dalam pembangunan sumber daya manusia yang produktif, sehat, dan memiliki daya saing tinggi. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin tidak hanya memberikan dampak positif pada aspek fisiologis, seperti peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan efisiensi sistem kardiovaskular, tetapi juga berpengaruh signifikan pada aspek psikologis, termasuk pengembangan ketahanan mental (*mental toughness*), kepercayaan diri, dan reduksi stres (Putra & Sari, 2021).

Dalam dimensi yang lebih luas, prestasi olahraga menjadi barometer keberhasilan pembinaan atlet di suatu daerah maupun negara. Namun, prestasi olahraga yang gemilang tidak dapat diraih secara instan melalui keberuntungan semata, melainkan membutuhkan proses pembinaan jangka panjang yang sistematis, ilmiah, dan berkesinambungan. Dalam piramida pembinaan atlet, faktor kondisi fisik menempati posisi paling dasar dan vital sebagai fondasi utama. Menurut Kuntjoro (2020), untuk meraih prestasi puncak, penguasaan teknik dan strategi yang hebat tidak akan berarti banyak jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik yang prima memungkinkan atlet untuk mengeksekusi gerakan teknis secara presisi dalam durasi yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan hal tersebut, Nurhasanah dan Warni (2024) menegaskan bahwa melalui proses latihan fisik yang disiplin, atlet juga membentuk karakter mental yang kuat, rasa sportivitas, serta integritas yang sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan tinggi di arena kompetisi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat mengandalkan keunggulan kondisi fisik adalah pencak silat. Sebagai seni bela diri tradisional asli Indonesia, pencak silat telah bertransformasi menjadi olahraga bela diri kompetitif yang menuntut kompleksitas kemampuan fisik. Menurut Suryadi dan Hidayat (2021), pencak silat modern menuntut kemampuan fisik dan psikis yang sangat tinggi karena setiap atlet wajib memiliki kecepatan reaksi, ketepatan berpikir, serta kemampuan mengatur ritme pernapasan secara efisien di tengah situasi pertarungan yang dinamis. Setiap elemen teknis dalam pencak silat, mulai dari serangan tungkai (tendangan), pukulan, teknik hindaran, hingga teknik bantingan, memerlukan perpaduan antara kekuatan ledak (power), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), dan koordinasi motorik yang mumpuni agar dapat menghasilkan poin maksimal dan memenangkan pertandingan (Kurniawan & Fitriyanto, 2021).

Pembinaan pencak silat secara nasional di Indonesia berada di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang didirikan pada 18 Mei 1948. Sebagai induk organisasi resmi, IPSI mengemban tanggung jawab besar dalam melakukan kaderisasi dan pembinaan atlet secara berjenjang. Di tingkat daerah, khususnya IPSI Kabupaten Tulungagung, peran organisasi ini menjadi sangat vital dalam menyatukan berbagai potensi dari beragam perguruan silat yang ada. Kolaborasi antar perguruan, seperti Pagar Nusa (PN) dan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), menjadi kunci utama dalam membentuk komposisi tim tangguh yang siap mewakili daerah dalam ajang prestasi.

Menjelang pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2025, urgensi mengenai pembinaan fisik bagi atlet di bawah naungan IPSI Kabupaten Tulungagung menjadi prioritas utama. Prestasi dalam PORPROV bukan hanya membawa nama baik organisasi, tetapi juga martabat daerah. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, tim yang dipersiapkan seringkali berasal dari latar belakang perguruan dengan pola latihan fisik yang berbeda-beda. Dalam hal ini, atlet yang berasal dari perguruan Pagar Nusa dan PSHT merupakan pilar penting dalam skuad Porprov Tulungagung. Sayangnya,

penelitian yang secara khusus mengkaji dan mendokumentasikan profil kondisi fisik gabungan dari kedua perguruan besar ini dalam satu kesatuan tim Porprov masih sangat terbatas.

Padahal, ketersediaan data fisik yang akurat merupakan instrumen penting bagi pelatih IPSI untuk mendeteksi kelemahan atlet secara kolektif, merancang program latihan yang berbasis data (*evidence-based training*), serta menyelaraskan standar fisik atlet dari berbagai perguruan agar mencapai performa yang setara saat bertanding (Suryadi & Hasan, 2022).

Mengingat pentingnya objektivitas data fisik untuk mendukung target perolehan medali, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian mendalam terhadap profil fisik tim inti yang akan berlaga. Penelitian ini difokuskan secara spesifik pada 5 atlet Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025, yang merepresentasikan kekuatan dari perguruan Pagar Nusa dan PSHT. Pemilihan jumlah sampel yang terbatas (5 orang) dilakukan secara sengaja agar peneliti dapat melakukan evaluasi yang jauh lebih personal, mendetail, dan mendalam pada setiap komponen fisik individu, mengingat ke-5 atlet inilah yang menjadi tumpuan utama Kabupaten Tulungagung di ajang PORPROV mendatang.

Berdasarkan latar belakang dan pertimbangan logis di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung Tahun 2025 (STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT)”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan) pada atlet Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025 (STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT)?

2. Manakah komponen kondisi fisik yang paling dominan di antara atlet Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025 (STUDI LITERASI PADA PERGURUAN PAGAR NUSA DAN PSHT)?

3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat di bawah naungan IPSI Kabupaten Tulungagung yang mengikuti Porprov tahun 2025, khususnya pada perguruan Pagar Nusa dan PSHT.
2. Untuk mengidentifikasi komponen kondisi fisik yang paling dominan dimiliki oleh atlet Porprov IPSI Kabupaten Tulungagung (Pagar Nusa dan PSHT) dalam persiapan menghadapi kompetisi tahun 2025.

4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1 Secara Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi ilmiah mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat dari berbagai perguruan dalam satu naungan organisasi (IPSI), serta menambah wawasan bagi mahasiswa dan akademisi di bidang olahraga prestasi.
- 2 Secara Praktis
 - a. Bagi Pengurus IPSI dan Pelatih: Sebagai bahan evaluasi untuk memetakan kekuatan dan kelemahan fisik atlet tim inti Porprov yang berasal dari perguruan Pagar Nusa dan PSHT, sehingga dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan terstandarisasi.
 - b. Bagi Atlet: Memberikan gambaran objektif mengenai status kondisi fisik individu agar atlet dapat meningkatkan performa latihan secara mandiri, menjaga konsistensi fisik, serta meminimalisir risiko cedera saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hermanzoni, W. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Paratriot*, 2(2), 654–668.
- Hidayat, R., & Ramadhan, D. (2023). Strategi pembinaan atlet pencak silat dalam menghadapi kejuaraan tingkat provinsi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 34–42.
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Khotijah Rahma, S. (2023). Pengaruh Pelatihan Core Stability terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327.
- Kurniawan, D., & Fitriyanto, A. (2021). Analisis kebutuhan kondisi fisik dalam pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 78–85.
- Luthfiyah, Muh. F. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus*. November, 26.

- Ma'ruf, A. (2021). Nilai-nilai keislaman dalam pembinaan pencak silat Pagar Nusa. *Jurnal Pendidikan dan Budaya*, 17(2), 115-124.
- Maulidya, N. F. H., Tolle, H., & Rokhmawati, R. I. (2021). Perancangan Pengalaman Pengguna Aplikasi Survei Online Berbayar Antar Mahasiswa berbasis Mobile menggunakan Metode Design Thinking. *Jrnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(8), 3356–3366.
- Muharamsyah, A., Haqiyah, A., & Lasma, Y. (2024). *Motion : Jurnal Riset Physical Education Profil komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Jawa Barat Motion : Jurnal Riset Physical Education*. 14, 65–80.
- Nurdin, M. (2021). Strategi peningkatan performa atlet melalui pemantauan kondisi fisik. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 112-119.
- Nurhasanah, N., & Warni, E. (2024). Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter atlet: Perspektif etika dan moral. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 25-34.
- Ahmad M, N, P. (2020) Tes Dan Pengukuran Olahraga ISBN : 978-623-7815-67-9
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Putra, A. D., & Sari, R. M. (2021). Peran olahraga dalam pembentukan karakter dan kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 15(2), 105-114.
- Rachmat, A., & Kusuma, D. (2020). Transformasi pencak silat sebagai olahraga prestasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 112–119.
- Rahmat, A., Yusuf, P. M., Ricky, Z., Nugraha, H., Prabowo, E., Pamungkas, D., ... & Reginald, R. (2025). Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. CV. Ruang Tentor.
- Rukhmana, T. (2021). *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25. Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 2(2), 28–33.
- Santoso, B. (2022). Pembinaan kondisi fisik atlet sebagai kunci keberhasilan prestasi olahraga. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 50-60.
- Siregar, T. R. (2023). Pembinaan kondisi fisik atlet bela diri dalam meningkatkan performa pertandingan. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 11(1), 33–41.

- Suryadi, A., & Hasan, M. (2022). Peran evaluasi kondisi fisik dalam pembinaan atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45-53.
- Suryadi, R., & Hidayat, T. (2021). Analisis kebutuhan kondisi fisik pada atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 22–28.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). Penerbit Alfabeta Bandung.
- Syamsul, M., Ramlan, P., Muhammadiyah, U., Rappang, S., Syakurah, R., & Ngkolu, N. W. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi* (Issue October).
- Umiyati, H. (2021). Populasi dan Teknik Sampel (Fenomena Pernikahan dibawah Umur Masyarakat 5.0 di Kota/Kabupaten X). *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, June*, 2–25.
- Wijaya, R., & Prasetyo, E. (2021). Strategi pembinaan atlet dalam mencapai prestasi olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(3), 145-153.
- Wulandari, D. N., & Bekti, R. A. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung*. 5(3), 496–509.