

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK
SILAT UNP KEDIRI DALAM PERSIAPAN SH CUP III
2026**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Program PENJASKESREK FIKS

Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH:

MUHAMMAD IZZUDDIN YUSUFA R.

NPM: 2215030328

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD IZZUDDIN YUSUFA R.

NPM: 2215030328

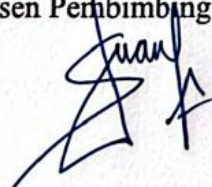
Judul:

PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNP KEDIRI DALAM PERSIAPAN SH CUP III 2026

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

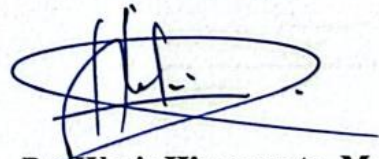
Tanggal: 14 Juli 2026

Dosen Pembimbing I



Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0722098601

Dosen Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD IZZUDDIN YUSUFA R.

NPM: 2215030328

Judul:

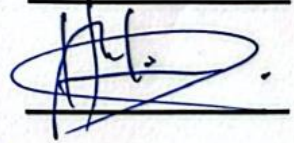
PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNP KEDIRI DALAM PERSIAPAN SH CUP III 2026

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Muhammad Izzuddin Yusufa R.

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 2003

Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan 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, 14 Juli 2026

Menyatakan,



Muhammad Izzuddin Yusufa R.

NPM: 2215030328

MOTTO

Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses

Tuhan hanya menyuruh kita
untuk berjuang tanpa henti.

"sepiro gedene sengsoro yen tinampo amung dadi cobho"

~ *Ki hadjar hardjo oetomo* ~

(*eyang samingoen*)

"Golek disek sangune urip lan ojo lali sangune mati."

"Sepiro gedhene sengsoro

Yen tinompo amung dadi cubo."

"Yen pengen urip mulyo akehono tirakat."

~ *R.M. Imam Koesoepangat* ~

Manusia dapat dihancurkan,

manusia dapat dimatikan tetapi manusia tidak dapat
dikalahkan selama manusia itu setia pada hatinya sendiri
atau ber-SH pada diri-sendiri.

~ *Mas Tarmadji* ~

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Muhammad Izzuddin Yusufa R.: Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unp Kediri Dalam Persiapan Sh Cup Iii 2026

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet, Pencak Silat, UNP Kediri, SH Cup III.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang membutuhkan kesiapan fisik secara optimal. Kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menunjang kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri dalam persiapan mengikuti SH Cup III Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah 33 atlet pencak silat UNP Kediri yang dipersiapkan untuk mengikuti SH Cup III Tahun 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui tes kondisi fisik yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan daya tahan otot, kecepatan lari, kelincahan, kelenturan, dan daya ledak. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan *IBM SPSS Statistics*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri secara umum berada pada kategori baik. Komponen daya tahan dan kelenturan memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,39 dengan kategori sangat baik. Sementara itu, komponen kekuatan dan kecepatan memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,09 dengan kategori baik. Komponen kelincahan dan daya ledak memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,15 dengan kategori baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa atlet pencak silat UNP Kediri memiliki kesiapan fisik yang cukup optimal dalam menghadapi SH Cup III Tahun 2026. Daya tahan dan kelenturan yang berada pada kategori sangat baik menjadi modal penting bagi atlet untuk mempertahankan performa selama pertandingan serta mendukung gerakan pencak silat yang dinamis. Namun, komponen kekuatan dan kecepatan masih perlu ditingkatkan agar kemampuan fisik atlet menjadi lebih seimbang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri dalam persiapan SH Cup III Tahun 2026 berada pada kategori baik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet, khususnya untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan agar performa atlet semakin optimal saat bertanding.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
5. Ayah dan Ibu yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri, Juni 2026



Muhammad Izzuddin Yusufa R.
NPM: 2215030328

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kondisi Fisik Dalam Olahraga.....	7
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	8
3. Hakikat Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi	9
4. Profil Kondisi Fisik Atlet.....	10
5. Pentingnya Kondisi Fisik Dalam Persiapan Kompetisi	11
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
C. Kerangka Berpikir	13
D. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Definisi Operasional.....	17
1. Kondisi Fisik Atlet.....	17
2. Kekuatan (<i>Strength</i>).....	17
3. Kecepatan (<i>Speed</i>)	18
4. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	18

5.	Kelincahan (<i>Agility</i>)	18
6.	Fleksibilitas (<i>Flexibility</i>)	18
7.	Koordinasi (<i>Coordination</i>)	19
C.	Teknik Pengumpulan Data	19
D.	Instrumen Penelitian	26
1.	Tes Kekuatan (<i>Push-Up</i> dan <i>Sit-Up</i>)	27
2.	Tes Kecepatan (<i>Sprint</i> 30 Meter)	27
3.	Tes Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>)	27
4.	Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i> 4 x 10 Meter)	27
5.	Tes Fleksibilitas (<i>Sit and Reach Test</i>)	28
6.	Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola)	28
E.	Tempat Dan Waktu Penelitian	28
1.	Tempat Penelitian	28
2.	Waktu Penelitian	29
F.	Populasi Dan Sampel	29
1.	Populasi Penelitian	29
2.	Sampel Penelitian	30
G.	Prosedur Penelitian	30
H.	Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		35
A.	Hasil Penelitian	35
B.	Pembahasan	45
BAB V PENUTUP		48
A.	Simpulan	48
B.	Implikasi	49
C.	Keterbatasan	49
D.	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3. 1 Kategori Tes Kekuatan Push-Up Dan Sit-Up.....	27
Tabel 3. 2 Kategori Tes Kecepatan Lari	27
Tabel 3. 3 Kategori Tes Daya Tahan	27
Tabel 3. 4 Kategori Tes Kelincahan.....	28
Tabel 3. 5 Kategori Tes Fleksibilitas	28
Tabel 3. 6 Kategori Tes Koordinasi	28
Tabel 3. 7 Waktu Penelitian.....	29
Tabel 3. 8 Klasifikasi Kategori Penilaian	34
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kondisi Atlet.....	35
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Kondisi Atlet.....	36
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	37
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kekuatan.....	38
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	39
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kelenturan	39
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	40
Tabel 4. 9 Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	14
Gambar 4. 1 Diagram Batang Daya Tahan.....	40
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kekuatan.....	40
Gambar 4. 3 Diagram Batang Kecepatan.....	41
Gambar 4. 4 Diagram Batang Kelincahan.....	41
Gambar 4. 5 Diagram Batang Kelenturan.....	41
Gambar 4. 6 Diagram Batang Daya Ledak.....	42
Gambar 4. 7 Diagram Lingkaran Daya Tahan.....	42
Gambar 4. 8 Diagram Lingkaran Kekuatan.....	43
Gambar 4. 9 Diagram Lingkaran Kecepatan.....	43
Gambar 4. 10 Diagram Lingkaran Kelincahan.....	44
Gambar 4. 11 Diagram Lingkaran Kelenturan.....	44
Gambar 4. 12 Diagram Lingkaran Daya Ledak.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul	59
Lampiran 2 Lembar Berita Acara	61
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	63
Lampiran 4 Surat Pengantar/ Izin Penelitian	63
Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	64
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	65
Lampiran 7 Surat Keterangan Bebas Similarity	71
Lampiran 8 Hasil Plagiasi PPI	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat sebagai olahraga bela diri yang berkembang pesat di Indonesia memiliki karakteristik performa yang kompleks karena mengintegrasikan aspek teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik dalam satu kesatuan (Lubis and Wardoyo 2014). Dalam konteks olahraga prestasi, kondisi fisik merupakan komponen fundamental yang berperan sebagai penopang utama keberhasilan atlet dalam menampilkan performa optimal di arena pertandingan (Bompa and Buzzichelli 2019). Tanpa kondisi fisik yang prima, kemampuan teknik dan strategi yang dimiliki atlet tidak akan dapat diaplikasikan secara maksimal (Rizky et al. 2025).

Kondisi fisik atlet terdiri atas beberapa komponen utama, antara lain kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas (*flexibility*), serta koordinasi (*coordination*). Seluruh komponen tersebut memiliki kontribusi signifikan terhadap performa atlet pencak silat yang dituntut untuk mampu bergerak cepat, eksplosif, serta mempertahankan intensitas permainan dalam durasi pertandingan (Pramana Putra 2024). Oleh karena itu, pencapaian kondisi fisik yang optimal menjadi prasyarat penting dalam menghadapi kompetisi.

Dalam menghadapi kejuaraan seperti SH Cup III Tahun 2026, atlet dituntut berada pada fase puncak performa (*peak performance*). Namun demikian, fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa kesiapan kondisi fisik atlet belum sepenuhnya terukur secara objektif dan sistematis. Program latihan yang diterapkan masih cenderung bersifat umum, belum sepenuhnya berbasis pada data profil kondisi fisik masing-masing atlet. Selain itu, proses monitoring dan evaluasi kondisi fisik masih terbatas, sehingga pelatih mengalami kesulitan dalam menentukan program latihan yang spesifik, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet.

Fenomena lainnya yang sering ditemukan adalah adanya ketidakseimbangan antar komponen kondisi fisik pada atlet. Sebagai contoh, beberapa atlet memiliki kecepatan yang baik namun kurang dalam daya tahan,

atau memiliki kekuatan yang tinggi tetapi kurang fleksibel. Ketidakseimbangan ini berpotensi menurunkan efektivitas performa saat bertanding serta meningkatkan risiko cedera (Torano et al. 2026). Kondisi ini menunjukkan pentingnya adanya pemetaan kondisi fisik yang komprehensif sebagai dasar dalam penyusunan program latihan.

Di sisi lain, berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian terkait pencak silat lebih banyak berfokus pada pengaruh latihan tertentu terhadap peningkatan satu atau dua komponen kondisi fisik, seperti kekuatan atau daya tahan. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menggunakan pendekatan eksperimen untuk menguji efektivitas metode latihan tertentu. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji profil kondisi fisik secara menyeluruh pada atlet pencak silat, terutama dalam konteks persiapan kompetisi tertentu, masih relatif terbatas.

Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada tingkat sekolah atau klub olahraga, sedangkan kajian pada level perguruan tinggi, khususnya dalam konteks pembinaan atlet untuk menghadapi event kompetitif tertentu seperti SH Cup III, belum banyak dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi melalui studi yang lebih kontekstual, terukur, dan berbasis kebutuhan aktual atlet.

Berdasarkan hal tersebut, *novelty* (kebaruan) dalam penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu pemetaan profil kondisi fisik atlet pencak silat secara komprehensif yang dikaitkan secara langsung dengan kebutuhan persiapan kompetisi (SH Cup III Tahun 2026). Penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi fisik atlet, tetapi juga memberikan dasar analitis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik, berbasis data, dan sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet.

Selain itu, penelitian ini juga menekankan pada integrasi antar komponen kondisi fisik dalam satu profil utuh, sehingga dapat diketahui kelebihan dan kelemahan masing-masing atlet secara lebih detail. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan efektivitas pembinaan atlet, sekaligus memperkaya kajian ilmiah dalam bidang olahraga prestasi, khususnya pencak

silat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis profil tingkat kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri dalam rangka persiapan menghadapi SH Cup III Tahun 2026, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam upaya peningkatan performa atlet secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif umum, tetapi juga mengarah pada analisis yang lebih terukur dan aplikatif, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran profil tingkat kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri dalam persiapan menghadapi SH Cup III Tahun 2026 berdasarkan hasil pengukuran yang objektif dan terstandar?
2. Bagaimana tingkat kemampuan masing-masing komponen kondisi fisik atlet yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)?
3. Bagaimana klasifikasi tingkat kondisi fisik atlet pada setiap komponen (kategori sangat baik, baik, cukup, kurang) berdasarkan norma atau standar pengukuran yang digunakan?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dirumuskan secara lebih spesifik dan operasional sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan secara komprehensif profil tingkat kondisi fisik atlet pencak silat UNP Kediri dalam persiapan menghadapi SH Cup III Tahun 2026 berdasarkan data pengukuran yang objektif.
2. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kemampuan masing-masing komponen kondisi fisik atlet yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi.
3. Untuk mengklasifikasikan tingkat kondisi fisik atlet ke dalam kategori

tertentu berdasarkan norma atau standar yang digunakan, sehingga diperoleh gambaran tingkat kesiapan fisik atlet.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet pencak silat. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai profil kondisi fisik atlet dengan pendekatan yang komprehensif, meliputi berbagai komponen utama seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi dalam satu kesatuan analisis.

Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi konseptual dalam memahami pentingnya pemetaan kondisi fisik sebagai dasar dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memperkuat landasan teori yang menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan faktor determinan dalam pencapaian performa optimal atlet, khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang memiliki karakteristik gerak yang kompleks dan dinamis.

Lebih lanjut, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model evaluasi kondisi fisik atlet yang berbasis data empiris, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai deskripsi fenomena, tetapi juga sebagai bagian dari upaya pengembangan kerangka teoritis dalam bidang olahraga prestasi yang lebih sistematis dan terukur.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi pelatih sebagai dasar dalam melakukan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan secara lebih objektif dan berbasis data.

Melalui hasil profil kondisi fisik atlet, pelatih dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kemampuan setiap atlet pada berbagai komponen kondisi fisik, sehingga memudahkan dalam mengidentifikasi aspek yang menjadi keunggulan maupun kelemahan. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan untuk menyusun program latihan yang lebih spesifik, terarah, dan disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu pelatih dalam mengatur periodisasi latihan secara lebih efektif, terutama dalam mempersiapkan atlet mencapai kondisi puncak performa pada saat kompetisi. Dengan demikian, proses pembinaan yang dilakukan menjadi lebih sistematis, terukur, dan berorientasi pada peningkatan performa secara optimal. Bagi atlet: Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kekuatan dan kelemahan kondisi fisik yang dimiliki, sehingga dapat memotivasi mereka untuk meningkatkan kemampuan secara optimal

b. Bagi Atlet

Bagi atlet, penelitian ini memberikan manfaat sebagai sarana evaluasi diri yang objektif terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Melalui informasi yang diperoleh, atlet dapat mengetahui tingkat kemampuan pada setiap komponen kondisi fisik, sehingga mampu memahami secara lebih mendalam kelebihan yang perlu dipertahankan serta kelemahan yang perlu diperbaiki. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran atlet akan pentingnya kondisi fisik dalam menunjang performa pertandingan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat mendorong motivasi atlet untuk berlatih secara lebih disiplin, terarah, dan konsisten dalam rangka meningkatkan kualitas performa. Dengan adanya data yang terukur, atlet juga dapat memantau perkembangan kondisi fisiknya secara berkelanjutan.

c. Bagi Institusi (UNP Kediri)

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi institusi

sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pembinaan dan pengembangan atlet di lingkungan kampus. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan kebijakan maupun program pembinaan olahraga yang lebih terstruktur, sistematis, dan berbasis pada data empiris. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi alat evaluasi terhadap efektivitas program pembinaan yang telah berjalan, sehingga institusi dapat melakukan perbaikan dan pengembangan secara berkelanjutan. Dengan adanya pendekatan ilmiah dalam pembinaan atlet, diharapkan dapat meningkatkan kualitas manajemen olahraga di lingkungan kampus serta mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal pada berbagai ajang kompetisi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi dan landasan awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi empiris mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat yang dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan, variabel, maupun metode yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam pengembangan kajian yang lebih mendalam, seperti hubungan antara kondisi fisik dengan performa teknik, taktik, maupun aspek psikologis atlet. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah di bidang olahraga prestasi serta mendorong lahirnya penelitian-penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2019. *Periodization-: Theory and Methodology of Training*. Human kinetics.
- Candra, Oki, Toktong Parulian, Fitriana Yolanda, Satrio Novrandani, and Draco Vryzas Darmawan. 2025. "Holistik Dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, Dan Karakter." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 5(1):782–92.
- Chan, A. Apri Satriawan, and Juli Candra. 2024. "Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta." *Sportology Journal* 1(2):8–32.
- Dhanireksa, Andika, A. Ramadhana Sonjaya, and Irwan Hermawan. 2023. "Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(2):125–35.
- DIAN, MURSRIANTO. 2026. "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH."
- Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hidayat, Syarif. 2021. "Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat." *Jambura Journal of Sports Coaching*.
- Hidayat, Syarif, and Suprianto Kadir. 2020. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo." *Competitor* 10(2):74–78.
- Ilyas, Muslim Bin, and Asri Awal. 2025. "Literatur Review: Kebugaran Dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri." *Jurnal Dunia Pendidikan* 5(6):2466–78.
- Iswana, Bayu, M. Kes Nasuka, Bambang Priyono, S. Pd Hadi, and Taufiq Hidayah.

- n.d. *Long-Term Atlet Development Fase Learning to Training Dan Training to Training Pencak Silat-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. RajaGrafindo Persada.
- Muftia, Nanda Farah, Siti Baitul Mukarromah, Amar Abdullah Dani, Rizka Andika Puri, Yosef Ferdy Yangkara, Rosa Dwi Fatimah, Barata Yuda, Laras Anugraheni, Elizabeth Devi Rahmawati, and Nandika Juniano Yudha Pratama. 2025. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025." *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(2):163–77.
- Nugraha, R. I. A., T. Sugihartono, and B. R. Ilahi. 2021. "Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu." *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(2):281–94.
- Ortega, Ari, and Ipang Setiawan. 2025. "A Survey on the Physical Condition of Pencak Silat Athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch in 2025." *Journal of Physical Education Health and Sport* 12(1):242–47.
- Pramana Putra, M. 2024. "ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI."
- Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. "Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):161–70.
- Ramadani, Aqila Aulia, Ira Purnamasari, and Geraldi Novian. 2025. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh-Sumut 2024." *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 9(6):204–17.
- Rizky, Mohammad Reyhan, Abdul Hafidzh, Fifit Yeti Wulandari, and Rizky Muhammad Sidik. 2025. *Buku Panduan Pengembangan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dalam Cabor Futsal*. Penerbit NEM.
- Rohman, Ujang, and Moh Yusuf Effendi. 2019. "Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur." *Journal Physical Education, Health and Recreation* 3(2):112–21.

- Romadoni, Jiki, Andy Sirada, I. Gede Putu Wahyu Mahendra, Govinda Vittala, Ni Luh Gde Widiyanti, Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, Indah Pramita, and I. Gede Eka Juli Prasana. 2025. *DASAR-DASAR LATIHAN FISIK: TEORI DAN APLIKASI*. Azzia Karya Bersama.
- Salsaputri, Della, Kuston Sultoni, Yati Ruhayati, and Oktoviana Nur Ajid. 2025. "Physical Condition and Concentration on Pencak Silat Athletes." *Journal of Sport Science and Fitness* 11(1):40–49.
- Setiawan, Muhamad Ridho, Fikri Zulfikar Najat, Rama Veryza Farhan, and Ardiansyah Suhendan. 2022. "Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1):1–7.
- Surti, Dahlia. 2020. "Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Taruna Mandiri Pekanbaru."
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Patriot* 2(3):692–704.
- Torano, Fazryani Mazita, Rio Wakhid Hujjatul Islam, Muhammad Fitrah Mubarak, Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah, Toni Kogoya, Irfan Deny Oktavian, Abdul Bashir Nur Hasani, and Andi Syaiful. 2026. *PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA*. CV. Gita Lentera.
- Wanda, Syaifan. 2024. "Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023."
- Wiguna, Ida Bagus. 2023. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2019. *Periodization-: Theory and Methodology of Training*. Human kinetics.
- Candra, Oki, Toktong Parulian, Fitriana Yolanda, Satrio Novrandani, and Draco Vryzas Darmawan. 2025. "Holistik Dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, Dan Karakter." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 5(1):782–92.
- Chan, A. Apri Satriawan, and Juli Candra. 2024. "Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta." *Sportology Journal* 1(2):8–32.

- Dhanireksa, Andika, A. Ramadhana Sonjaya, and Irwan Hermawan. 2023. "Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(2):125–35.
- DIAN, MURSRIANTO. 2026. "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH."
- Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hidayat, Syarif. 2021. "Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat." *Jambura Journal of Sports Coaching*.
- Hidayat, Syarif, and Suprianto Kadir. 2020. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo." *Competitor* 10(2):74–78.
- Ilyas, Muslim Bin, and Asri Awal. 2025. "Literatur Review: Kebugaran Dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri." *Jurnal Dunia Pendidikan* 5(6):2466–78.
- Iswana, Bayu, M. Kes Nasuka, Bambang Priyono, S. Pd Hadi, and Taufiq Hidayah. n.d. *Long-Term Atlet Development Fase Learning to Training Dan Training to Training Pencak Silat-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. RajaGrafindo Persada.
- Muftia, Nanda Farah, Siti Baitul Mukarromah, Amar Abdullah Dani, Rizka Andika Puri, Yosef Ferdy Yangkara, Rosa Dwi Fatimah, Barata Yuda, Laras Anugraheni, Elizabeth Devi Rahmawati, and Nandika Juniano Yudha Pratama. 2025. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025." *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(2):163–77.
- Nugraha, R. I. A., T. Sugihartono, and B. R. Ilahi. 2021. "Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota

- Bengkulu.” *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(2):281–94.
- Ortega, Ari, and Ipang Setiawan. 2025. “A Survey on the Physical Condition of Pencak Silat Athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch in 2025.” *Journal of Physical Education Health and Sport* 12(1):242–47.
- Pramana Putra, M. 2024. “ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI.”
- Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. “Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):161–70.
- Ramadani, Aqila Aulia, Ira Purnamasari, and Geraldi Novian. 2025. “Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh-Sumut 2024.” *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 9(6):204–17.
- Rizky, Mohammad Reyhan, Abdul Hafidzh, Fifit Yeti Wulandari, and Rizky Muhammad Sidik. 2025. *Buku Panduan Pengembangan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dalam Cabor Futsal*. Penerbit NEM.
- Rohman, Ujang, and Moh Yusuf Effendi. 2019. “Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur.” *Journal Physical Education, Health and Recreation* 3(2):112–21.
- Romadoni, Jiki, Andy Sirada, I. Gede Putu Wahyu Mahendra, Govinda Vittala, Ni Luh Gde Widiyanti, Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, Indah Pramita, and I. Gede Eka Juli Prasana. 2025. *DASAR-DASAR LATIHAN FISIK: TEORI DAN APLIKASI*. Azzia Karya Bersama.
- Salsaputri, Della, Kuston Sultoni, Yati Ruhayati, and Oktoviana Nur Ajid. 2025. “Physical Condition and Concentration on Pencak Silat Athletes.” *Journal of Sport Science and Fitness* 11(1):40–49.
- Setiawan, Muhamad Ridho, Fikri Zulfikar Najat, Rama Veryza Farhan, and Ardiansyah Suhendan. 2022. “Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1):1–7.
- Surti, Dahlia. 2020. “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot

Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Taruna Mandiri Pekanbaru.”

Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Patriot* 2(3):692–704.

Torano, Fazryani Mazita, Rio Wakhid Hujjatul Islam, Muhammad Fitrah Mubarak, Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah, Toni Kogoya, Irfan Deny Oktavian, Abdul Bashir Nur Hasani, and Andi Syaiful. 2026. *PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA*. CV. Gita Lentera.

Wanda, Syaifan. 2024. “Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023.”

Wiguna, Ida Bagus. 2023. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.