

**PROFIL KONDISI FISIK KLUB PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB)
CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT USIA 10-12 TAHUN DI KECAMATAN
WATES**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

MELIA AGUSTINA
NPM : 2215030377

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pembangunan olahraga nasional tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi di tingkat elite, tetapi juga memerlukan sistem pembinaan atlet sejak usia dini yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan. Pembinaan usia dini menjadi fondasi penting dalam menghasilkan atlet yang berkualitas karena pada masa anak-anak terjadi perkembangan fisik dan motorik yang sangat pesat. Usia 10–12 tahun sering disebut sebagai fase penting dalam perkembangan kemampuan gerak dasar dan kebugaran jasmani, sehingga program latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan anak. Pembinaan yang dilakukan secara sistematis melalui klub olahraga dapat menjadi sarana efektif untuk mengembangkan potensi atlet muda secara optimal (Gunawan et al. 2023). Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mengikuti program latihan maupun kompetisi. Komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan berperan penting dalam menunjang performa olahraga. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik secara berkala diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet sekaligus sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu (Saputra & Indra. 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet usia muda masih beragam dan dipengaruhi oleh kualitas pembinaan, intensitas latihan, serta dukungan sarana dan prasarana. Penelitian pada atlet bulutangkis usia 13–15 tahun di Kota Malang menemukan bahwa komponen kelincahan berada pada kategori baik, sedangkan kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan masih berada pada kategori cukup sehingga memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah (Prasetyo et al. 2024). Hasil serupa juga ditemukan pada atlet bulutangkis usia 10–15 tahun di Kabupaten Banjarnegara yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum masih berada pada kategori cukup (Argaha & Setiawan. 2022).

Pencak silat sebagai olahraga bela diri tradisional Indonesia menuntut penguasaan teknik yang baik serta didukung kondisi fisik yang optimal. Atlet pencak silat memerlukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas untuk dapat menampilkan performa terbaik dalam pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan

atlet pencak silat sejak usia dini perlu didukung oleh evaluasi kondisi fisik secara objektif dan berkelanjutan agar proses latihan dapat berlangsung secara efektif.

Klub Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Pencak Silat di Kecamatan Wates merupakan salah satu wadah pembinaan atlet usia 10–12 tahun yang aktif mengikuti berbagai kompetisi, termasuk Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Keberhasilan atlet dalam meraih prestasi tentunya tidak terlepas dari kondisi fisik yang dimiliki. Namun demikian, hingga saat ini belum tersedia data ilmiah yang menggambarkan profil kondisi fisik atlet usia 10–12 tahun di Klub PAB Pencak Silat Kecamatan Wates. Ketiadaan data tersebut menyebabkan pelatih mengalami kesulitan dalam melakukan evaluasi dan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Penelitian mengenai profil kondisi fisik sangat penting dilakukan karena hasilnya dapat digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan atlet pada setiap komponen kebugaran jasmani. Selain itu, data kondisi fisik juga dapat membantu pelatih dalam menentukan intensitas latihan yang tepat sehingga risiko cedera maupun overtraining dapat diminimalkan. Penelitian pada atlet sepak bola usia 10–12 tahun menunjukkan bahwa evaluasi kondisi fisik secara berkala diperlukan untuk mengetahui kesiapan atlet dalam menjalani proses latihan dan pertandingan (Mahardika, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian deskriptif mengenai profil kondisi fisik atlet Klub PAB Pencak Silat usia 10–12 tahun di Kecamatan Wates. Penelitian ini akan mengukur beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas menggunakan instrumen tes yang sesuai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik atlet sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana profil kondisi fisik atlet pencak silat usia 10–12 tahun pada Klub Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Kecamatan Wates Kabupaten Kediri?

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pencak silat usia 10–12 tahun pada Klub Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis :

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan. khususnya dalam bidang tes dan pengukuran kebugaran jasmani anak usia dini.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk menyusun dan mengembangkan program latihan yang di sesuaikan dengan kondisi fisik atlet secara actual.

b. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran dan kesiapan fisik masing masing atlet. sehingga dapat memotivasi mereka untuk meningkatkan performa latihan dan kompetensi.

c. Bagi peneliti menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaha. R. & Setiawan. A. (2022). *Profil kondisi fisik atlet bulutangkis usia 10–15 tahun di Kabupaten Banjarnegara. Jurnal Olahraga Anak.*
- Arikunto. S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunurrahman. A. & Suryanto. P. (2017). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani anak dan remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fauji. (2019). *Profil kondisi fisik atlet pencak silat usia 12–15 tahun.* Jurnal Keolahragaan Indonesia.
- Gouvêa. E. P. & Mota. J. (2016). *Fitness testing and norms for youth athletes.* São Paulo: Editora Manole.
- Hardovi. B. H. (2022). *Profil kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim ke VII 2022.* SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga. 3(2). 128–132.
<https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.214>
- Kemenpora RI. (2018). *Pedoman tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).* Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kerlinger. F. N. & Lee. H. B. (2000). *Foundations of behavioral research (4th ed.).* Fort Worth: Harcourt College Publishers.
- Khasanah. N. I. Hariadi. I. & Taufik. T. (2022). *Profil kondisi fisik atlet pencak silat usia 16–19 tahun.* *Prosiding Sport Health Seminar With Real Action.* 2(1). 20–32.
<https://conference.um.ac.id/index.php/starwars/article/view/3455>
- Mahardika. R. (2023). *Evaluasi kondisi fisik atlet sepak bola usia 10–12 tahun.* Jurnal Sport Science Indonesia.
- Nugroho. T. & Santoso. L. (2021). *Tes kebugaran jasmani untuk anak usia sekolah.* Yogyakarta: UNY Press.
- Pratama. O. S. Y. Pambudi. T. & Trinanda. A. (2024). *Profil kondisi fisik dan antropometri (somatotype) pada atlet putri bulutangkis usia 10–12 tahun di Kota Solo Jawa Tengah.* Journal of Sport Coaching and Physical Education. 9(2).

- Rohman. U. & Effendi. M. Y. (2019). Profil kondisi fisik atlet PPLP pencak silat Jawa Timur. *Journal Physical Education. Health and Recreation*. 3(2). 112–121. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v3i2.12312>
- Saputra. B. A. & Indra. E. N. (2019). Tes dan pengukuran kebugaran jasmani anak usia dini. *Jurnal Olahraga & Kesehatan*. 11(2). 45–58.
- Wahyudi. M. A. Lusianti. S. & Bekti. R. A. (2025). Analisis kondisi fisik atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace. Cabang Nganjuk. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*. 3(3). 314–328.
- Wiyandono. G. D. (2016). Profil kondisi fisik atlet bulutangkis usia 10–15 tahun di PB Tunas Pamor Temanggung tahun 2016 [Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/37743/>