



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: Friday, January 22, 2021

Statistics: 1907 words Plagiarized / 11496 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

i PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET UKM PENCAKSILAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2020 SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani OLEH : RESA WAHYU FERDIAN NPM.16.1.01.09.0154 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UN PGRI KEDIRI 2021 ii HALAMAN PERSETUJUAN Skripsi Oleh : RESA WAHYU FERDIAN NPM.16.1.01.09.0154 Judul: PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET UKM PENCAKSILAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2020 Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri Tanggal :..... Pembimbing I, Moh. Nur Kholis, S.Pd.,

M.Or NIDN. 0725048802 Pembimbing II, Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804 iii HALAMAN PERNYATAAN Yang bertandatangan di bawah ini saya: Nama : RESA WAHYU FERDIAN Jenis Kelamin : Laki-laki Tempat/ tanggal lahir : Trenggalek, 26 Mei 1997 NPM : 16.1.01.09.0154 Fakultas/ Prodi : FIKS / Penjas 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 diacukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Kediri, 14 Juli 2020 Yang menyatakan RESA WAHYU FERDIAN NPM.16.1.01.09.0154 iv MOTTO DAN PERSEMBAHAN MOTTO "experience is the best teacher" PERSEMBAHAN "Skripsi ini ku persembahkan kepada Seluruh keluargaku dan semua pihak yang selalu memberikan dukungan".

v KATA PENGANTAR Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan. Proposal Skripsi dengan judul "PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET UKM

PENCAKSILAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2020" ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada: 1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., Rektor UN PGRI Kediri. 2. Dr.Sulistiono, M.Si.,selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri. 3. Drs.Slamet Junaidi, M.Pd.,selaku Ketua Jurusan Program Studi Penjas UN PGRI Kediri. 4. Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1. 5. Mokhammad Firdaus, M.Or, selaku Dosen Pembimbing 2. 6.

Rekan-rekan di Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Progam Studi Penjas dan semua pihak yang banyak membantu saya secara langsung maupun tidak langsung. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. vi Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan. Kediri, 14 Juli 2020 RESA WAHYU FERDIAN NPM.16.1.01.09.0154 vii DAFTAR ISI Halaman JUDUL..... i

PERSETUJUAN .....	.....
ii PERNYATAAN.....	iii MOTTO DAN
PERSEMBAHAN .....	iv KATA
PENGANTAR .....	v DAFTAR
ISI.....	vi BAB I
PENDAHULUAN.....	1 A. Latar Belakang
Masalah.....	1 B. Identifikasi
Masalah.....	5 C. Batasan
Penelitian .....	5 D. Rumusan
Masalah .....	.....
6 E. Tujuan penelitian.....	6 F. Manfaat
penelitian.....	6 BAB II KAJIAN
PUSTAKA.....	7 A. Kajian
Pustaka.....	7 1.
Pencaksilat .....	7 a) Aspek pembinaan mental
dan spiritual.....	7 b) Aspek kemahiran ilmu
beladiri .....	7 c) Aspek seni dan
budaya .....	7 d) Aspek
olahraga .....	.....
8 2. Kelas dan Kategori Tanding.....	16 3. Penilaian
Pertandingan Pencaksilat .....	17 a. Kriteria
Prestasi .....	17 b.

Sasaran.....	18 c.
Serangan .....	19 4. UKM Pencaksilat UNP
Kediri .....	22 viii 5. Kondisi
Fisik .....	23 a. Pengertian Kondisi
Fisik .....	23 b. Komponen Kondisi
Fisik.....	
24 6. Tes dan Pengukuran dalam Pencaksilat.....	29 7. Macam-macam tes yang dapat digunakan dalam pencaksilat .....
tes yang dapat digunakan dalam pencaksilat .....	32 8. Sistem energi pencaksilat .....
pencaksilat .....	33 9. Program Latihan Pencaksilat.....
Pencaksilat.....	35 a. Tahap persiapan.....
persiapan.....	35 b. Tahap kompetisi .....
kompetisi .....	36 c. Tahap transisi.....
transisi.....	36 B. Kerangka Berfikir.....
Berfikir.....	36 BAB III METODE PENELITIAN.....
PENELITIAN.....	
39 A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39 B. Metode dan Pendekatan Penelitian .....
39 C. Data dan Sumber Data .....	39 D. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....
39 E. Teknik Pengumpulan Data.....	40 F. Teknik Analisis Data.....
40 G. Prosedur Penelitian.....	43 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....
45 A. Hasil Penelitian .....	
45 B. Pembahasan.....	46 1) Tes Antropometri .....
Antropometri .....	46 2) Tes Lari 20 meter .....
47 3) Tes Kelincahan .....	48 4) Tes Ball Wall Pass .....
49 5) Tes Sit And Reach .....	50 6) Tes Vertical Jump .....
51 7) Tes Sit Up.....	52 ix 8) Tes Push Up .....
53 9) Tes VO2Max .....	54 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....
55 A. Kesimpulan .....	55 B.

Implikasi.....	55 C.
Saran.....	56 DAFTAR
PUSTAKA .....	57 Abstrak RESA WAHYU
FERDIAN : Profil Kondisi Fisik pada Atlet UKM Pencak silat Universitas Nusantara PGRI Kediri 2020. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2021. Kata kunci : profil kondisi fisik, tes pengukuran, pencak silat.	

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Profil kondisi fisik atlet UKM pencak silat Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sumber data didapat dari tes kondisi fisik yang diambil oleh observer pada UKM pencak silat UN PGRI Kediri. Teknik pengumpulan data yang digunakan teknik tes dan pengukuran dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan perhitungan prosentase.

Hasil dari penelitian ini yaitu didapat hasil prosentase pada tes antropometri atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 43,75% dalam kategori sangat baik, Tes Lari 20 meter atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 12,5% dalam keadaan sangat baik, Tes Kelincahan atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 12,5% dalam keadaan sangat baik, Tes Ball Wall Pas atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 31,25% dalam keadaan sangat baik, Tes Sit And Reach atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 81,25% dalam keadaan sangat baik, Tes Vertical Jump atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 31,25% dalam keadaan sangat baik, Tes Sit Up atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 18,75% dalam keadaan sangat baik, Tes Push Up atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 100% dalam keadaan sangat baik, dan Tes VO2Max atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri yaitu 75% dalam keadaan baik.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara keseluruhan kondisi fisik atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri yaitu 4,2 dengan dikategorikan baik. 1 BAB I PENDAHULUAN A. Latar Belakang Masalah Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka sangat dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa unsur di dalamnya yaitu unsur keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual.

Menurut Sucipto (2001:27), Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun internasional. Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak silat

Indonesia (IPSI). Akhir akhir ini pencak silat makin menampilkan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyaknya digelar pertandingan- pertandingan pencak silat baik tingkat regional maupun internasional seperti Kejuaraan Wilayah (KEJURWIL), Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), dan untuk pertama kalinya pencak silat juga dipertandingkan dalam ASIAN GAMES 2018 dimana Indonesia menjadi tuan rumah.

Walaupun baru pertamakali dipertandingkan pada acara ASIAN GAMES prestasi dari atlet-atlet pencak silat Timnas Indonesia sangat mengagumkan, dimana cabang olahraga pencak silat menjadi penyumbang emas terbanyak untuk Kontingen Indonesia yakni 14 Emas. Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk mahasiswa yaitu POMNAS ( Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa ) akan 1 2 diselenggarakan pada tahun 2021 ini, tentu seluruh universitas akan mempersiapkan dan mengirim atlet-atlet terbaik mereka dan salah satu Universitas yang akan berlaga di pertandingan ini adalah Universitas Nusantara PGRI Kediri, UNP Kediri telah mencetak banyak sekali atlet pencak silat yang berprestasi baik di tingkat mahasiswa maupun umum.

Salah satu atlet alumni dari UNP Kediri yang juga menjadi salah satu mahasiswa UNP Kediri jurusan Manajemen. Untuk pembentukan Tim pencak silat yang akan mewakili UNP Kediri maka akan diseleksi dari berbagai sumber yaitu UKM. Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat adalah salah satu UKM yang berada di UNP Kediri, UKM pencak silat telah berkontribusi banyak dalam prestasi pencak silat UNP Kediri baik ditingkat regional maupun Nasional. Banyak atlet-atlet berprestasi yang telah dicetak melalui pembinaan UKM pencak silat ini, dan pada saat ini terdapat 28 atlet yang mengikuti program latihan di UKM Pencak silat.

Unit Kegiatan Mahasiswa adalah juga merupakan sarana bagi mahasiswa-mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk mendalami bidang olahraga yang diminati. Ada berbagai Unit Kegiatan Mahasiswa di UNP Kediri, mahasiswa dapat memilih Unit Kegiatan Mahasiswa yang sesuai dengan pilihannya, umumnya mahasiswa akan memilih program Unit Kegiatan Mahasiswa yang memang sudah digelutinya sejak sebelum kuliah atau sejak pada bangku sekolah baik SD,SMP maupun SMA namun juga ada beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai latar belakang seorang atlet sebelumnya yang juga mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa khususnya pencak silat.

Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat mempunyai program jadwal latihan seminggu 2 kali yaitu pada hari selasa dan hari jum,at. Pada selain jadwal latihan tempat UKM atlet-atlet dalam UKM pada umumnya akan menambah jam berlatih mereka dengan mengikuti latihan-latihan tambahan baik itu di luar UKM maupun didalam Universitas.

Pada saat mendekati event pertandingan pemusatan latihan di Unit Kegiatan 3 Mahasiswa pencak silat akan dilakukan, dan pelatih akan memberikan program yang berbeda antara atlet yang akan melakukan pertandingan dan tidak.

Namun dalam proses latihan baik pada latihan rutinitas pembinaan prestasi maupun pemusatan latihan menjelang event pertandingan yang diadakan pembinaan prestasi pencak silat sering masih kurang maksimal. Ada beberapa faktor penyebab proses training center di pembinaan kurang maksimal salah satunya adalah minimnya fasilitas yang tersedia untuk digunakan sebagai sarana dan prasarana latihan. Di balik beberapa prestasi pencak silat yang ada, pembinaan prestasi pencak silat belum mempunyai gedung atau aula tempat latihan khusus untuk pembinaan prestasi pencak silat, tentu minimnya dana menjadi salah satu faktornya, oleh karena itu pembinaan prestasi harus berbagi tempat latihan dengan pembinaan prestasi lainnya. Pembagian tempat latihan ini menyebabkan pelatih tidak dapat menggelar matras secara full untuk berlatih layaknya saat sedang berada di gelanggang arena pertandingan pencak silat.

Suasan latihan juga tidak jarang menjadi tidak kondusif karena terkadang instruksi dari pelatih tidak begitu bias ditangkap oleh mahasiswa dikarenakan ketidak kondusifan suasana latihan pada saat itu, hal ini dapat menyebabkan kondisi atlet baik dari segi fisik dan tekniknya tidak dalam kondisi baik dalam kaidah pencak silat. Pada Unit Kegiatan Mahasiswa khususnya pencak silat alat-alat untuk berlatih juga masih belum maksimal. Hanya ada beberapa pecing atau samsak yang tersedia ini menyebabkan mahasiswa harus berbagi satu pecing atau samsak untuk banyak orang, pada saat latihan rutin biasanya mahasiswa berbagi 1 pecing untuk 8-10 mahasiswa, hal ini menyebabkan kurang maksimalnya proses berlatih yang dilakukan mahasiswa pembinaan prestasi.

Selain itu untuk body protector juga tersedia minim, hal ini menyebabkan mahasiswa kurang maksimal dalam mensimulasikan suasana berlatih layaknya bertanding dengan peralatan lengkap baik deker dan body protector. Kurangnya rangsangan terhadap suasana pertandingan ini tentu akan dapat berdampak kepada kondisi atlet saat bertanding, 4 terdapat kemungkinan atlet akan kurang menguasai arena dikarenakan tidak terbiasanya suasana pertandingan karena berbeda dengan suasana saat latihan. Salah satu prestasi Tim pencak silat UNP Kediri yang terbaru adalah Juara umum 1 pada pertandingan KEJURNAS 2019 Tingkat Jawa Bali di Batu Malang dan Surabaya.

Kegagalan tim kontingen yang didominasi oleh atlet-atlet pembinaan prestasi UNP Kediri ini menurut penulis terjadi karena berbagai faktor. Faktor yang pertama yaitu kondisi atlet yang berlaga belum memenuhi syarat baik dari segi fisiknya. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat karena dimana pencak silat adalah olahraga contac body dan seluruh gerakan baik pukulan dan

tendangan dalam pencaksilat dilakukan dengan full power dan oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh.

Faktor yang lain juga bisa disebabkan karena terpecahnya konsentrasi atlet, karena selain harus berlatih atlet juga harus menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa yaitu mengikuti perkuliahan-perkuliahan di kampus yang tentu juga menguras waktu dan fokus atlet. **Kondisi fisik yang baik** seorang pesilat akan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi yang baik karena inilah faktor teknis tentang kondisi fisik atlet sangatlah penting. Atas dasar uraian di atas, dan sebagai masukan kepada pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa khususnya pencaksilat tentang kondisi fisik atletnya dengan harapan agar atlet-atlet Unit Kegiatan Mahasiswa pencaksilat yang akan berlaga dalam perhelatan POMNAS 2021 atau kejuaraan lainnya, lalu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pada Atlet UKM Pencaksilat **Universitas Nusantara PGRI Kediri**."

" Alasan kenapa penulis tertarik menulis tentang pencaksilat adalah karena pencaksilat adalah olahraga asli Indonesia dan penulis ingin berkontribusi dalam olahraga pencaksilat agar pencaksilat dapat terus menjadi olahraga bergengsi di tanah air sendiri dan dunia. Pencaksilat juga merupakan identitas bangsa Indonesia dan sudah sepatutnya kita sebagai warga negara Indonesia bangga dengan pencaksilat, dan harapan penulis semoga cabang olahraga pencaksilat nantinya dapat dipertandingkan pada perhelatan besar olahraga multi event baik tingkat ASEAN, ASIA maupun Dunia. B. Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah adalah sebagai berikut : 1.

Pelaksanaannya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tersebut sudah dalam kaidah yang kepelatihan pencaksilat yang baik namun masih kurang maksimal. 2. Atlet yang berlaga di kejuaraan PORSENASMA belum memenuhi kriteria kaidah teknik pencaksilat yang baik. 3. Atlet yang dipilih belum memenuhi kriteria kaidah kondisi fisik pencaksilat yang baik. 4. Minimnya sarana dan prasarana Unit Kegiatan Mahasiswa pencaksilat UNP Kediri. 5. Belum diketahui profil kondisi atlet UKM UNP Kediri. C. Pembatasan Masalah Dari beberapa masalah yang telah diidentifikasi, maka agar penelitian menjadi terarah dan tidak melebar ke berbagai permasalahan, maka diperlukan pembatasan masalah yaitu sebagai berikut : "Profil Kondisi Fisik Pada Atlet UKM Pencaksilat **Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020** " D.

Rumusan Masalah Berdasar identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: Bagaimanakah Profil kondisi fisik pada atlet UKM pencaksilat **Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020** ? 6 E. Tujuan Penelitian Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian

ini, yaitu untuk : mengetahui Profil kondisi fisik atlet UKM pencak silat Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020. F. Manfaat Penelitian Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : 1. Bagi Atlet UKM Pencak silat UNP Kediri Tahun 2020 yang menjadi sample dalam penelitian ini dapat mengetahui tingkat kondisi fisik masing masing. 2.

Sebagai masukan pada pelatih UKM Pencak silat UNP Kediri 2020 tentang kondisi fisik atletnya 3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut. 7 BAB II KAJIAN PUSTAKA A. Kajian Pustaka 1. Pencak silat Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive). (Johansyah Lubis 2004:01).

Pencak silat dikenal sebagai seni bela diri (the arts of self defense) warisan leluhur budaya serumpun melayu yang mengandung empat aspek utama yaitu: a) Aspek pembinaan mental dan spiritual. Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha gurupencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi/bertapa, atau aspek kebatihan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya b) Aspek kemahiran ilmu beladiri.

Kepercayaan dan ketekunan diri adalah sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri dari pencak silat. c) Aspek seni dan budaya Budaya dan permainan "se ni " pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tari dari pencak silat, dengan music dan busana tradisional. 7 8 d) Aspek olahraga Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat adalah sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi adalah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda ataupun regu. Keseluruhan aspek tersebut terpadu dan tidak dapat di pisah- pisahkan satu dengan yang lainnya, menjadi satu dalam diri seorang pesilat. Seni pencak silat mempunyai arti seni, pencak, dan silat. Seni berarti bergerak memakai pola langkah dengan diiringi music tradisional dari pencak silat, yang berasal dari daerah itu sendiri. Pencak berarti bergerak, melonjak menggunakan pola langkah ataupun kuncian dengan dengan memencak. Silat berarti menjalin hubungan silaturahmi sesama pesilat, masyarakat umumnya serta hubungan dengan sang pencipta (Allah SWT) khususnya.

Jadi seni pencak silat adalah melakukan gerak dengan memakai pola langkah dengan kuncian atau jurus, sehingga membentuk gerakan yang indah untuk membela diri dari musuh yang juga dapat diringi music tradisional serta menjalin selaturahmi dengan sesama pesilat khususnya dan masyarakat umumnya. 1) Perkembangan di tanah Melayu Di kawasan Melayu dapat ditemukan bela diri pencak silat dengan mempergunakan istilah yang beranekaragam seperti bersilat, gayong, cekak disemenanjung Malaysia dan Singapura, dan Thailand di provinsi Pattani,, satun dan naratiwat digunakan istilah bersilat juga. Istilah Melayu menurut Tuan Ismail ialah suatu kaum yang khusus bertutur dalam bahasa Melayu dan mempunyai sifat azas keturunan Melayu yang sama.

Etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang tersebar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Brunei Darussalam, Filipina dan beberapa kepulauan kecil yang berdekatan dengan Negara-negara tersebut, walaupun sebetulnya penduduk Melayu adalah hanya satu etnis diantara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI), sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja.

Pada awal tahun 1980 Eddie M. Nalapraya diminta sebagai ketua harian PB IPSI dan mendapat mandate untuk mendirikan organisasi pencak silat internasional, karena ide beliau sering dikemukakan kepada ketua PB IPSI bapak Tjokropranolo, dengan dilandasi pemikiran bahwa pencak silat bukan hanya harus berkembang di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia.

Upaya pengembangan olahraga pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota persilat lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota persilat, penambahan ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasuki pencak silat ke multi-event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi pencak silat Asia Pasifik bulan Oktober 1996. Suatu perjuangan yang luar biasa yang dilakukan pemerintah dan stakeholder pencak silat serta organisasi olahraga di tanah air, bahwa OCA menyatakan bahwa pencak silat akan menjadi sebagai salah satu cabang olahraga martial art yang dipertandingkan pada Asian Games XVII tahun 2018 di Jakarta. 2) Teknik Dasar Pencak Silat Pertandingan pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang bersifat individual. Pertandingan pencak silat kategori tanding berbeda dengan beladiri lainnya. Dalam pencak silat harus diawali dengan sikap pasang. Ada kaidah dalam pencak silat yang harus dilakukan diantaranya sikap pasang, pola langkah, serang-bela dan kembali ke sikap pasang. Dalam 10 pertandingan masing-masing pesilat harus menguasai teknik dengan baik untuk mendapatkan nilai terbanyak dalam pertandingan. Dalam pencak silat kategori tanding ada beberapa teknik harus dikuasai oleh pesilat dengan baik.

Menurut Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014: 46) beberapa teknik dalam pencak silat kategori tanding adalah sebagai berikut : a. Kuda-kuda Gambar 2.1 kuda-kuda (Sumber : kesekola.com) Istilah kuda-kuda yaitu posisi seperti menunggang kuda, kuda-kuda merupakan **posisi dasar dalam melakukan teknik** pencak silat selanjutnya. Karakter dari gerakan kuda-kuda adalah posisi tangan rileks namun harus mempunyai reaksi yang bagus baik untuk menahan maupun melancarkan serangan, posisi kaki harus kokoh untuk mengantisipasi serangan lawan namun juga harus bersiap saat akan menyerang.

Bisa disimpulkan bahwa dalam posisi kuda-kuda elemen fisik yang diperlukan yaitu kekuatan, reaksi. 11 b. Sikap pasang Gambar 2.2 sikap pasang (Sumber : penjasorkes.com) **Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktis untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut.** Sikap pasang merupakan kondisi siap-tempur yang optimal, dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, **sikap tubuh dan sikap tangan.**

Bisa disimpulkan bahwa dalam sikap pasang elemen fisik yang diperlukan atlet pencak silat yaitu koordinasi yang baik, kelentukan. c. Pola Langkah Gambar 2.3 pola langkah (Sumber : amplogger.blogspot.com) **Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan mendapatkan posisi yang menguntungkan dan lebih baik yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.** Dapat disimpulkan bahwa elemen fisik yang diperlukan 12 atlet pencak silat untuk melakukan pola langkah yaitu koordinasi yang baik antara tangan tubuh dan kaki, kelentukan. d.

Belaan Belaan yaitu upaya **menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan atau hindaran.** Belaan terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu **teknik** dalam pencak silat untuk menggagalkan serangan yang dilancarkan musuh dengan menahan serangan tersebut **dengan tangan, kaki, dan tubuh** Berikut adalah jenis-jenis tangkisan. Karakter dari gerakan tangkisan yaitu gerakan harus kuat karena akan berbenturan langsung dengan serangan lawan, juga reaksi yang baik untuk menentukan timing **yang tepat untuk melakukan** tangkisan, dan juga koordinasi mata tangan maupun mata kaki yang baik. Gambar 2.4 hindaran (Sumber : olahragapedia.com) Hindaran adalah suatu teknik **menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat** serang).

Karakter dari gerakan hindaran adalah cepat dan tepat, oleh karena itu kecepatan, reaksi, dan koordinasi sangat penting dalam gerakan hindaran ini. 13 Gambar 2.5 tangkisan kaki (Sumber : mikirbae.com) e) Serangan Serangan dalam pencak silat terdiri dari dua

jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki. 1. serangan tangan Serangan tangan terdiri dari berbagai jenis seperti pukulan, sangga, totokan, dobrakan dan sebagainya. Dari hasil analisis yang dilakukan oleh penulis karakter dari serangan ini adalah kuat dan cepat, dikarenakan pukulan harus kuat dan cepat untuk mampu mendarat di body lawan dan mendapatkan angka maupun sebagai serangan untuk merobhkan pertahanan lawan.

Otot-otot yang dominan dari teknik serangan tangan yaitu otot-otot lengan. Gambar 2.6 sikap pasang (Sumber : materi-sekolah.com) 14 2. Serangan Tungkai dan Kaki Serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan. a) Tendangan Gambar 2.7 tendangan (Sumber : mikirbae.com) Tendangan terdiri dari berbagai jenis tendangan lurus, tendangan rusuk, tendangan jejang dan sebagainya. Keseluruhan tendangan dalam pencak silat mempunyai karakter kuat, cepat dimana tendangan tersebut harus bisa melecut dan dilakukan secara full power guna mendapatkan poin, otot-otot perut dan otot-otot kaki sangat dominan pada gerakan ini.

b) Sapuan Sapuan terdiri dari 4 jenis yaitu sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan, beset. Dalam teknik sapuan karakter gerakannya adalah full power, dimana gerakan tersebut harus kuat dan cepat untuk dapat menjatuhkan lawan. Pemilihan timing juga menjadi dominan penting dalam sapuan karena dalam timing yang tepat lawan akan kesulitan mengantisipasi sapuan. 15 Gambar 2.8 sapuan bawah (Sumber : garudadjisai.blogspot.com) c) Guntingan Guntingan yakni teknik menjatuhkan **lawan yang dilakukan dengan** menjepit kedua kaki yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan. Karakter dari gerakan guntingan adalah gerakan tak terduga, cepat, kuat dan pemilihan timing yang baik. Gambar 2.9

guntingan Sumber : aprilias1ri2020.blogspot.com) c) Tangkapan Tangkapan adalah suatu teknik menangkap kaki ataupun anggota badan lawan yang dilanjutkan gerakan untuk menjatuhkan lawan. Karakter gerakan ini adalah reaktif, kuat dan cepat. Tangkapan harus reaktif karena tendangan lawan tentu akan cepat dan kuat oleh karena itu respon reaksi yang baik akan dapat mengantisipasi tendangan lawan dan dapat menangkapnya yang kemudian berproses menjatuhkan lawan. 16 Gambar 2.10 tangkapan (Sumber : fahrenih.wordpress.com) Analisis pergerakan pencak sesuai kebutuhan kondisi fisik pada atlet pencak silat adalah sebagai berikut : a. Kecepatan b. Kelincahan c. Koordinasi mata-tangan yang baik d. Kelenturan yang baik e.

Kekuatan f. Kekuatan Otot Tungkai g. Kekuatan Otot Perut h. Kekuatan Otot Lengan 2. Kelas dan Kategori Tanding Menurut Johansyah Lubis dan Hendro (2014:47) Pembagian kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dengan penggolongan menurut

umur dan jenis kelamin, golongan usia Usia Dini, untuk putra dan putri, berumur 9 –12th. Golongan Pra Remaja untuk putra dan putri, berumur 12 – 14th. Golongan remaja untuk putra dan putri, berumur 14 – 17th. Golongan Dewasa untuk putra dan putri 17 –35th dan tingkat pertandingan golongan Master/Pendekar untuk putra dan putri, berumur di atas 35th. Dalam hal ini pertandingan pada tingkatan mahasiswa/Dewasa. Berikut tentang pembagian kelas sesuai dengan berat badanya.

Kategori dan kelas pertandingan untuk dewasa. 17 Tabel 2.1 Kategori Kelas Tanding Dewasa Putra No Kelas Tanding Berat Badan 1 Kelas A 45 kg s/d 50 kg 2 Kelas B Diatas 50 kg s/d 55 kg 3 Kelas C diatas 55 kg s/d 60 kg 4 Kelas D diatas 60 kg s/d 65 kg 5 Kelas E diatas 65 kg s/d 70 kg 6 Kelas F diatas 70 kg s/d 75 kg 7 Kelas G diatas 75 kg s/d 80 kg 8 Kelas H diatas 80 kg s/d 85 kg 9 Kelas I diatas 85 kg s/d 90 kg 10 Kelas Bebas diatas 85 kg Sumber :Johansyah lubis dan Hendro (2014:47) Tabel 2.2

Kategori Kelas Tanding Dewasa Putri No Kelas Tanding Berat Badan 1 Kelas A 45 kg s/d 50 kg 2 Kelas B Diatas 50 kg s/d 55 kg 3 Kelas C diatas 55 kg s/d 60 kg 4 Kelas D diatas 60 kg s/d 65 kg 5 Kelas E diatas 65 kg s/d 70 kg 6 Kelas F diatas 70 kg s/d 75 kg 7 Kelas Bebas diatas 75 kg Sumber :Johansyah lubis dan Hendro (2014:47) Pada kelas tanding pencak silat di setiap kelas memiliki interval 5 kg untuk masing-masing kelas, baik putra maupun putri. 3. Penilaian Pertandingan Pencak silat Dalam pencak silat ada kriteria penilaian sesuai hasil Munas IPSI XIII (2012). Kriteria nilai prestasi teknik adalah sebagai berikut: a) Kriteria nilai prestasi.

18 Berikut tabel kriteria nilai yang diperoleh oleh pesilat dalam bertanding. Tabel 2.3 Kriteria Penilaian dalam pertandingan pencak silat No Nilai Kriteria 1 Nilai 1 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang. 2 Nilai 1+1 Berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan tangan 3 Nilai 2 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang 4 Nilai 1+2 berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan kaki 5 Nilai 3 Teknik serangan langsung yang berhasil menjatuhkan lawan.

6 Nilai 1+3 berhasil menangkap serangan lawan, diikuti dengan keberhasilan menjatuhkan lawan Sumber : Munas IPSI XIII (2012) b) Sasaran Yang dapat dijadikan sasaran sah dan dinilai adalah badan, yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan : 1) Dada 2) Perut (pusat ke atas) 3) Rusuk kiri dan kanan 4) Punggung atau belakang badan (kecuali serangan langsung ke seluruh tulang belakang). Tendangan sabit dari samping diperbolehkan termasuk untuk serangan balasan pada sapuan gagal. 5) Tungkai dapat dijadikan sasaran antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai dan tidak ada unsur mencederai.

c) Serangan yang di nilai: 1) Serangan dengan tangan yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan tangan (dalam bentuk apapun). Bertenaga dan mantap, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar. 2) Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun).

Bertenaga dan mantap, tidak disertai tangkapan / pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar. 3) Teknik menjatuhkan yang dinilai adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (dari lutut keatas) menyentuh matras dengan pedoman : a) Teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, guntingan, teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan atau bentuk serangan lainnya yang sah.

Serangan yang berhasil mendapat nilai sesuai dengan ketentuan nilai untuk teknik serangan yang digunakan 20 b) Menjatuhkan lawan menggunakan teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjatuh atau lebih menguasai lawan yang dijatuhkan. c) Apabila teknik menjatuhkan itu disertai menangkap anggota tubuh lawan harus merupakan usaha pembelaan diri suatu serangan atau menggunakan serangan pendahuluan, tidak boleh disertai dengan serangan langsung, tetapi dapat dilakukan dengan mendorong atau menyapu. Proses tangkapan menjadi jatuhan diberikan waktu selama 5 (lima) detik. Jika selama itu tidak terjadi jatuhan, maka dihentikan oleh Wasit dan dinyatakan tidak ada jatuhan.

4) Teknik sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan tidak boleh didahului dengan menggumul tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau sentuhan. Sapuan dapat dilakukan dengan merebahkan diri. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari serangan boleh menyerang 1 kali pada sasaran yang sah dalam tempo 1 detik dengan tidak menggunakan berat badan (perlu penjelasan peraturan pertandingan) 5) Serangan Bersamaan Serangan bersamaan oleh kedua pesilat (apakah serangan itu sah atau tidak karena sifatnya kecelakaan) dan salah satu atau keduanya jatuh, maka jatuhan akan disahkan dengan pedoman: a) Jika salah satu tidak dapat bangkit akan diadakan hitungan mutlak.

b) Jika keduanya tidak segera bangkit, maka dilakukan hitungan mutlak untuk keduanya dan apabila hal ini terjadi pada awal babak I dan keduanya belum memperoleh nilai, maka penentuan kemenangan 21 ditentukan seperti Bab II pasal 9 ayat 6.7.4 a.5 dan a.6 (tidak perlu ditanding ulang). c) Jika keduanya dalam hitungan ke 10 (sepuluh) tidak

dapat bangkit sedangkan pesilat sudah memperoleh nilai, maka kemenangan dilakukan dengan menghitung nilai terbanyak. 6) Jika pesilat terjatuh sendiri bukan karena serangan lawan, jika tidak dapat bangkit, diberikan kesempatan dalam waktu sepuluh hitungan (10 detik) dengan hitungan teknik. Jika tidak dapat melakukan pertandingan dinyatakan kalah teknik.

7) Tangkapan sebagai proses jatuhnya dinyatakan gagal jika : a) Proses jatuhnya lebih dari 5 (lima) detik atau terjadi seret - menyeret atau gumul - menggumul. b) Ikut terjatuh waktu melakukan teknik jatuhnya. c) Jika dalam proses tangkapan kaki, pesilat yang ditangkap melakukan pegangan pada bahu dan pesilat yang menangkap dapat menjatuhkan lawannya dalam waktu 5 (lima) detik sebelum Wasit memberikan aba-aba "BERHENTI", jatuhnya dinyatakan sah. d) Jika rangkulan tersebut terlalu kuat sehingga menyentuh leher atau kepala yang menyebabkan keduanya jatuh, pesilat yang merangkul diberikan Teguran.

8) Jatuhnya a) Teknik jatuhnya yang berakibat lawannya jatuh, yaitu jika bagian tubuh menyentuh garis jatuhnya dinyatakan sah. b) Jika jatuhnya berada di dalam medan laga dan pesilat menggeser keluar medan laga, jatuhnya dinyatakan sah. 22 c) Serangan sah yang menyebabkan lawan jatuh tidak dapat bangkit atau nanar yang dilakukan di dalam medan laga dan bergeser ke luar gelanggang, pesilat diberi kesempatan dalam batas waktu 10 (sepuluh) detik untuk kembali melakukan pertandingan (maka wasit melakukan hitungan mutlak). Jika pesilat tidak dapat melanjutkan pertandingan maka dinyatakan kalah mutlak.

d) Serangan sah yang dilakukan di dalam medan laga, menyebabkan lawan jatuh diluar medan laga dan tidak bangkit atau nanar, maka Wasit melakukan hitungan hingga 10. Jika Pesilat tidak dapat melanjutkan pertandingan, maka Pesilat bersangkutan dinyatakan kalah teknik. e) Bila Lawan dapat melakukan antisipasi teknik tangkapan dengan serangan balik secara sah, menahan, memegang, menarik kaki yang tertangkap sehingga proses jatuhnya dinyatakan sah. 4.

UKM Pencaksilat UNP Kediri UKM mahasiswa khususnya pencaksilat merupakan salah satu pilihan mahasiswa untuk menyalurkan bakat dan prestasinya di dalam lingkungan universitas. UKM pencaksilat adalah mahasiswa yang memiliki latar belakang sebagai atlet pencaksilat sejak pada masa pelajar sebelumnya sehingga mahasiswa memilih untuk lebih mendalami pencaksilat untuk berprestasi di kancah mahasiswa baik itu dalam lingkup Daerah, Nasional maupun Internasional, namun ada juga beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai latar belakang sebagai atlet pencaksilat sebelumnya memilih untuk masuk di UKM pencaksilat karena ingin belajar lebih tentang pencaksilat itu sendiri.

23 UKM pencak silat sendiri merupakan salah satu dari berbagai pilihan UKM yang ada di UNP Kediri. Telah banyak alumni alumni dari pembinaan prestasi pencak silat yang telah sukses meraih prestasi dalam pencak silat baik itu tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Keberhasilan alumni alumni UKM pecak silat dalam karirnya baik di dalam pentas laga maupun dalam manajemen pertandingan pencak silat tentu tidak luput dari peran penting seorang pelatih UKM tersebut.

Di dalam UKM pencak silat memang hanya terjadwalkan seminggu 2 kali yaitu pada hari Selasa dan jumat, namun tidak jarang sebagian mahasiswa juga melakukan penambahan porsi latihan bias mahasiswa tersebut menambah dengan mengikuti latihan di dalam perguruan maupun menambah jadwal dengan pelatih UKM. UKM pencak silat juga merupakan tumpuan penting UNP Kediri dalam meraih berbagai gelar juara umum pada setiap pertandingan pencak silat tingkat mahasiswa baik nasional maupun internasional.

5. Kondisi Fisik a. Pengertian Kondisi Fisik Aktivitas manusia sehari-hari hampir seluruhnya dipengaruhi oleh kondisi fisik, apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang prima maka akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang seperti semangat beraktivitas, motivasi beraktivitas, maupun rasa percaya diri. Dalam kaitan yang lebih khusus, yaitu pada kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi performa seseorang dalam berolahraga.

Maka dari itu program 24 latihan mengenai kondisi fisik haruslah ditata secara sistematis agar dapat meningkatkan dan menjaga kemampuan biomotorik yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang optimal. Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus, pengertian kondisi fisik didefinisikan sebagai berikut: 1) Kondisi fisik umum Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Menurut Frohner Cs yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. 2) Kondisi fisik khusus Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain 25 Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai. Jadi menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Oleh karena itu seorang atlet harus mengembangkan komponen kondisi fisiknya secara prioritas dan teratur agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

b.

Komponen-komponen Kondisi Fisik Pada dasarnya kondisi fisik adalah suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal suatu olahraga. 1) Kekuatan (strength) Menurut Mc Nickle RG (1994:7) dalam Wiguna (2017:30) kekuatan adalah tenaga maksimal yang dilakukan dengan usaha sepenuhnya. Selanjutnya menurut Bompaa (2009:321) dalam Wiguna (2017:31) kekuatan dapat 26 didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk mengatasi tahanan.

Sedangkan menurut Fenanlampir (2015:119) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah sebuah usaha mengontraksikan otot agar mencapai tenaga maksimal saat menerima beban atau tahanan dalam satu kali usaha. Dalam olahraga pencak silat, kekuatan merupakan aspek penting, sebagai contoh saat pertandingan saat seorang pesilat melakukan pukulan tendangan keras akan sulit dibendung atau diterima lawan. 2) Kelentukan (Flexibility).

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian lainnya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Fenanlampir 2015:131). Selanjutnya menurut Wiguna (2017:37) kelentukan yaitu kemampuan melakukan aktivitas persendian lewat gerakan yang luas. Sedangkan Marten (2004:325) dalam Wiguna (2017:37) menyatakan bahwa kelentukan adalah untuk menggerakkan persendian yang dibutuhkan untuk mencapai pergerakan dalam olahraga.

Jadi menurut pendapat diatas kelentukan adalah 27 kemampuan menggerakkan anggota gerak tubuh melalui gerakan yang luas tanpa terjadi cedera. Pada olahraga pencak silat kelentukan menjadi aspek penting sebagai contoh di lapangan yaitu pada saat pesilat sedang melakukan tendangan dengan bola yang kurang baik dari pengumpaan maka pesilat yang melakukan tendangan harus meliukkan badan agar dapat menjangkau sasaran yang berada di depan pesilat. 3) Daya Ledak (Power). Menurut Brian Mackenzie (2005:171) dalam Wiguna (2017:32) daya ledak adalah ukuran

sebuah kekuatan yang dapat diaplikasikan dalam kekuatan.

Menurut Jay Dawes (2012:9) dalam Wiguna (2017:32) daya ledak adalah kemampuan seseorang melakukan unjuk kerja maksimal dalam waktu yang cepat. Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya (Fenanlampir 2015:140). Dari berbagai pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat dan cepat.

Pada olahraga pencak silat, daya ledak sangat mempengaruhi penampilan atlet sebagai contoh pada saat 28 melakukan lompatan kemudian melakukan pukulan tendangan. 4) Koordinasi. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Fenanlampir :159). Seorang pesilat harus memiliki koordinasi yang baik pada saat akan melakukan pukulan tendangan. 5) Daya Tahan Otot.

Menurut Harsono (1988:155) dalam Wiguna (2017:34) daya tahan otot adalah kemampuan suatu kelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut. Menurut Dick (1978) dalam Fenanlampir (2015:57) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan suatu kelompok otot untuk mengatasi lelah pada saat melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama.

Pada olahraga pencak silat daya tahan otot sangat diperlukan sebagai contoh daya tahan otot tungkai dan otot lengan untuk melakukan tendangan sepanjang pertandingan sangat diperlukan 29 sebagai bentuk serangan kepada lawan. 6) Kecepatan (Speed). Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. (Fenanlampir 2015:127). Kecepatan adalah kemampuan seseorang berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu sesingkat-singkatnya (Widiastuti 2017:16). Selanjutnya Marten (2004:271) dalam Wiguna (2017:340) menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dengan ukuran jarak dibagi waktu.

Dari pemaparan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak sangat cepat dengan jarak tertentu. Dalam olahraga pencak silat kecepatan juga dibutuhkan. 7) Kelincahan (Agility). Kelincahan merupakan

kemampuan seseorang untuk berubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dengan tetap melakukan gerakan keterampilan olahraga tertentu (Wiguna 2017:39). 8) **Daya Tahan Jantung dan Paru** (Endurance). Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan tubuh untuk berlatih dalam **waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah** melakukan latihan tersebut (Wiguna 2017:36).

30 **Daya tahan jantung dan paru** adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan kegiatan sehari-hari, dalam **waktu yang cukup lama** (Widiastuti 2017:14). Sedangkan menurut Sajoto (1988:88) **daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.** Jadi dari berbagai sumber **diasas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru** adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan sistem kerja jantung dan pernafasan serta peredaran darahnya dalam menjalankan aktivitas yang lama **tanpa mengalami kelelahan yang berarti.** Pada olahraga pencak silat **daya tahan jantung dan paru** sangat dibutuhkan. 6.

Tes dan Pengukuran dalam Pencak silat Satu tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang individu atau obyek-obyek (mulyono biyakto atmojo, 2014:02). Instrumen **ini dapat berupa pertanyaan** yang ditulis di atas kertas atau berupa **wawancara, pengamatan tentang unjuk kerja fisik** yang diminta, atau pengamatan tentang tingkah laku melalui checklist atau catatan yang bersifat anekdot. Apapun bentuk tes yang digunakan, bagaimanapun, semua tes hendaknya memiliki karakteristik tertentu. Tes adalah instrumen atau alat **yang digunakan untuk memperoleh** informasi tentang individu atau obyek (ismaryati, 2011: 1).

Sebagai **alat pengumpul informasi atau data, tes harus dirancang** 31 secara khusus. Kekhususan soal tes tersebut dapat dilihat **dari bentuk soal tes yang digunakan.** Tes ini dapat berupa pertanyaan tertulis, wawancara, pengamatan tentang unjuk kerja fisik, checklist, dan lain-lain. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara **obyektif** (ismaryati, 2011: 1). Melalui kegiatan pengukuran segala program yang **menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi.** Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi (mulyono biyakto atmojo, 2014: 02).

Kita biasanya berpikir tentang pengukuran sebagai tujuan dari skor yang berupa angka yang didasarkan pada unjuk kerja. Melalui pengukuran ditentukan tingkat pencapaian atau status sekarang pada peserta. Melaksanakan suatu tes adalah bagian dari pengukuran. Pada kegiatan pengujian, peneliti sering dihadapkan kepada persoalan memilih dari salah satu dua atau lebih jenis tes yang sejenis. Oleh karena itu, peneliti

harus mengetahui kriteria atau persyaratan yang dapat dijadikan sebagai bahan pegangan dalam menentukan tes yang akan digunakan.

Supaya hasil pengujian menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari obyek yang diukur, tes yang digunakan haruslah tes yang baik. Tes dikatakan baik apabila dapat memberikan data yang terkait dengan tepat. Tes yang dimaksud adalah tes yang memenuhi syarat validitas, reliabilitas, objektivitas, diskriminitas, dan praktibilitas. 1. Validitas Validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes dan memenuhi persyaratan pembuatan tes. Validitas tes menunjukkan derajat kesesuaian antara tes dan atribut yang akan diukur (ismaryati, 2011: 14). Alat ukur dapat dikatakan valid 32 apabila alat ukur tersebut mengukur objek dengan tepat dan sesuai dengan gejala yang diukurnya. Contohnya: a.

Meteran tepat untuk mengukur panjang benda, tetapi tidak tepat untuk mengukur berat dan isi benda. b. Literan tepat untuk mengukur isi benda, tetapi tidak tepat untuk mengukur berat dan panjang benda. c. kilogram tepat untuk mengukur berat benda, tetapi tidak tepat untuk mengukur isi dan panjang benda. 2. Reliabilitas Reliabilitas menyangkut ketetapan hasil pengukuran. Pengertian reliabilitas lebih mudah dipahami tes yang reliabel adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara konstan dan tepat sesuai dengan gejala yang hendak diukur.

Reliabilitas suatu tes menunjukkan derajat keajegan hasil yang diperoleh dari beberapa kali pengujian terhadap subjek yang sama, alat ukur yang sama, dan prosedur yang sama. 3. Objektivitas Pengertian reliabilitas hampir sama dengan reliabilitas. Reliabilitas menunjukkan kesamaan hasil pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali terhadap objek dan subjek yang sama, sedangkan keobjektivan menunjukkan kesamaan hasil yang diberikan oleh dua orang atau lebih pengujian terhadap objek yang sama. Objektif berarti tidak ada unsur kepentingan pribadi pengujian yang mempengaruhi hasil pengujian. Lawan dari objektif adalah subjektif, yang berarti terdapat unsur pribadi yang dapat mempengaruhi hasil tes. 4.

Diskriminitas Tes yang baik harus membedakan kemampuan siswa sesuai dengan tingkat keterampilan dan kepandaian mereka. tes yang terlalu sukar, yang menyebabkan semua siswa tidak yang dapat mengerjakannya bukanlah tes yang baik, sebaliknya tes 33 yang sangat mudah sehingga semua siswa dapat mengerjakannya dengan benar juga bukan tes yang baik karena tes- tes yang demikian itu tidak memiliki kemampuan untuk membedakan antara mereka yang berkemampuan jelek, baik, dan baik sekali. 5.

Praktibilitas Meskipun kriteria validitas dan reliabilitas tes merupakan hal yang terpenting dari pada kriteria lainnya, namun sejumlah pertimbangan yang bersifat

prektis dan dapat mempengaruhi tes perlu juga dipertimbangkan pula. Pertimbangan-pertimbangan tersebut meliputi; waktu dan biaya, kemudahan administrasi, dan kemudahan dalam penafsiran. 7. Macam-macam tes yang dapat digunakan dalam pencak silat. Macam-macam tes fisik dalam penak silat dilihat dari otot-otot yang dominan yaitu sebagai berikut: Tabel 2.5

macam-macam alat tes dalam pencak silat NO Teknik Karakteristik Gerakan Otot Utama Yang terlibat Macam-macam Alat tes 1 Tendangan - Keras, Kuat, dan Cepat - Koordinasi Gerakan m.quadriceps, femoris, m.hamstrings, m.gastrocnemius Standing board jump, Vertical jump, Duduk pada tembok 2 Pukulan - Keras, Kuat, dan Cepat - Koordinasi Gerakan m.biceps brachii, m.deltoideus, m.triceps brachii Push up, Pull up, Tolaak ball medicine 3 Hindaran - Hindaran cepat - Reaksi Cepat - Gerakan Cermat - Koordinasi Gerakan m.rectus abdominis, m.external abdominal oblique, m.transversus abdominis m.quadriceps, femoris m.hamstring, m.gastrocnemius Shuttle run, Lari modifikasi plus, Ball wall pass 3 4 Tangkisan -Tangkisan Cepat -Reaksi Cepat -Koordinasi Gerak m.biceps brachii, m.deltoideus, m.triceps brachii Push up, Pull up, Tolaak ball medicine, Ball wall pass 5 Tangkapan - Reaksi Gerak - Kecermatan Gerak - Koordinasi Gerak m.biceps brachii, m.deltoideus, m.triceps brachii, m.quadriceps femoris, m.hamstrings, m.gastrocnemius Push up, Pull up, Tolaak ball medicine, Ball wall pass 8. Sistem energi pencak silat Dalam menganalisa kebutuhan fisik atlet perlu adanya kajian tentang potret kompetisi cabang olahraga yang ditekuninya.

Cabang olahraga pencak silat dengan peraturan untuk kategori laga, pertandingannya 2 menit bersih untuk satu ronde dimana waktu akan dihitung sejak wasit juri memberi aba aba mulai dan waktu akan dihentikan ketika wasit juri memberi aba aba berhenti, dan dalam pertandingan pencak silat satu pertandingan terdapat 3 ronde. Untuk mengetahui bagaimana kebutuhan fisik yang dominan atlet pencak silat kategori laga maka dapat dianalisis seluruh pergerakan atlet. Dari pengamatan dan observasi langsung di lapangan yang penulis lakukan selama menjadi atlet pencak silat, diperoleh data sebagai berikut : a. Atlet akan melakukan pertandingan dengan 3 ronde dan dalam satu ronde yaitu selama 2 menit bersih. b.

Dalam berlaga atlet akan melakukan sikap pasang dan serangan-serangan (gebrakan). c. Dalam satu gebrakan (rangkaiannya serangan) atau serangan dapat memakan waktu 2-10 detik, jadi penulis menyimpulkan dalam satu ronde pertandingan laga pencak silat dapat terjadi 10 – 15 gebrakan. d. Masing-masing rangkaian serangan baik pukulan maupun tendangan dengan full power dan pesilat biasa akan recovery pada saat pasang ( gerak langkah untuk mendekati lawan) 35 Olahraga pencak silat kategori laga semua gerakan tergantung pada kontraksi otot, sehingga melibatkan dua faktor utama yaitu: 1) Sumber energi yang dibutuhkan otot untuk berkontraksi 2) Kualitas kontraksi otot yang

dianggap mewakili kekuatan otot. Sistem energi diestimasi dalam berbagai macam intensitas aktivitas gerak.

Sumber energi yang diperlukan dapat dianalisa berdasarkan atas waktu yang diperlukan untuk aktivitas gerak yang dilakukan. Sumber energi yang langsung untuk setiap kegiatan otot adalah adenosin triphosphate (ATP). Bahan ini disimpan dalam jumlah terbatas dalam otot dan diisi kembali bila diperlukan, dari bahan-bahan yang disimpan dalam tubuh untuk penggunaan energi selanjutnya. ATP merupakan sumber energi yang sewaktu waktu dapat digali tubuh, yang memungkinkan otot menyediakannya dalam 3 cara yaitu : 1. Dengan sistem ATP-PC untuk kegiatan berat dan singkat 2. Dengan sistem LA untuk kegiatan berat jangka sedang 3.

Dengan sistem Oksigen untuk kegiatan ringan jangka panjang Sumber energi tersebut dapat dianalisa berdasarkan atas waktu yang diperlukan untuk aktivitas yang dilakukan, yaitu : 1) kurang dari 30 detik dengan ATP-PC; 2) 30 detik-1,5 menit dengan ATP-PC dan LA; 3) 1,5 menit-3 menit dengan LA dan Oksigen; 4) **Lebih dari 3 menit** menggunakan Oksigen. Hasil analisis observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sistem energi pencak silat kategori laga didominasi dengan ATP-PC, dengan demikian pengembangan sistem energi mengarah anaerobik.

Sejalan dengan hasil tersebut seorang pesilat dituntut untuk mengembangkan komponen fisik antara lain: Kecepatan, Reaksi, Kelincahan, Koordinasi, Kekuatan, Daya tahan dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan. 9. Program latihan-latihan pencak silat Tujuan atlet berlatih adalah **untuk mencapai kondisi fisik puncak (peak performance)**. Untuk itu **pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.**

Periodisasi juga merupakan suatu faktor yang menentukan dalam pengembangan serta kebutuhan dari pendekatan yang berurutan dalam kesempurnaan suatu kemampuan biomotorik. Pemakaian konsep periodisasi dapat dipergunakan secara luas dalam metodologi pengembangan kemampuan dominan cabang olahraga pencak silat. Siklus latihan tahunan pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase/tahap latihan yaitu : a. Tahap Persiapan (Preparatory) b. Tahap Pertandingan atau kompetisi c.

Tahap Transisi (Bompa, 1990: 172) a) Tahap Persiapan Pada fase ini adalah sangat penting dalam latihan sepanjang tahun karena diseluruh periode ini, atlet akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik dan persiapan psikologisnya dalam menghadapi pertandingan. Selama tahap persiapan sangatlah penting apabila volume latihannya tinggi untuk menciptakan dasar penyesuaian organisme yang mencukupi

untuk mencukupi terhadap latihan yang lebih khusus 1. Tahap Persiapan umum **Persiapan umum memiliki tujuan untuk mengembangkan** kapasitas kerja atlet, persiapan fisik umum serta memperbaiki elemen teknik maupun gerakan teknik dasar.

Masalah utama dari periode persiapan umum adalah periode persiapan keseluruhan yang merupakan transfer dari pengkondisian umum ke tipe yang berkaitan dengan cabang olahraga pencak silat. 2. Tahap Persiapan Khusus Karakter dari persiapan khusus adalah bentuk-bentuk latihan sudah menjadi lebih spesifik. Bentuk-bentuk latihan diarahkan kepada latihan khusus yang langsung berhubungan dengan keterampilan atau pola teknik olahraganya. Pada persiapan khusus rekoveri interval diperpendek dan 37 sejumlah kompetisi kontrol, latihan dan pertandingan persahabatan harus dipersiapkan.

b) Tahap Kompetisi Tujuan dari tahap kompetisi **ini adalah untuk mencapai kondisi fisik** puncak atlet dan memelihara setiap kemampuan top selama periode kompetisi. Fase perbandingan merupakan penyempurnaan semua faktor latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan untuk dapat bertanding dengan kemampuan terbaik untuk berprestasi. c) Tahap Transisi Tujuan dari tahap ini adalah active relaxing, artinya yaitu istirahat aktif/tidak istirahat penuh. Untuk menjamin agar kondisi fisik tetap dalam taraf tertentu, tidak terlalu menurun.

Para atlet perlu rekoveri bukan hanya fisik, tetapi juga keadaan psikologis. Untuk rekoveri aktif atlet harus melakukan berbagai aktivitas fisik yang lain yang tidak ada hubungannya dengan cabang olahraganya. Aktivitas fisik dalam tahap transisi adalah olahraga yang rekreatif, dan tanpa target tertentu. Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor utama sebagai unsur yang dipentingkan dalam latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. B. Kerangka Berfikir Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan **di atas, maka dapat** dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut : 1. Pencak silat kaya akan teknik dasar, tetapi tidak semua teknik dasar dapat dipergunakan dalam pertandingan.

Teknik yang digunakan harus **sesuai dengan peraturan yang ada**. Dalam usaha mencapai prestasi yang tinggi di tingkat nasional seorang pesilat tidak bisa hanya mengandalkan bakat yang dimiliki saja, tetapi pesilat harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta pemahaman peraturan pertandingan dengan baik. Dari unsur tersebut teknik merupakan unsur yang terpenting, tanpa mengesampingkan unsur lainnya. 2.

Pencak silat kategori tanding merupakan **pertandingan yang menampilkan dua orang** pesilat dari kubu yang berbeda dan **keduanya saling berhadapan 38 dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang**

pada sasaran yang telah ditentukan, serta menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah dengan memanfaatkan kekayaan teknik jurus. 3. Pencak silat memiliki kategori kelas berat badan untuk di tandingkan, dari berbagai masing – masing kelas tanding. tentunya akan sangat berdampak pada rata-rata penggunaan teknik-teknik tersebut, maka dari itu di perlukan data prosentase teknik yang di gunakan pada masing-masing kelas tanding.

Yang nantinya dapat di pakai sebagai acuan untuk progam latihan individu di setiap masing-masing kelas tanding. 4. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain pencak silat. Latihan lari cepat 20 meter akan sangat membantu pesilat agar dapat memiliki kecepatan yang baik. Dengan berlatih sit-up maka akan membantu membentuk otot perut dengan baik. Oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar pesilat memiliki daya tahan yang baik pada saat bermain pencak silat. Latihan push up akan sangat membantu pesilat untuk mendapatkan kekuatan otot lengan yang baik.

Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Dengan berlatih loncat tegak (vertical jump) diharapkan seorang pesilat mempunyai power otot tungkai yang baik. Kemampuan meloncat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pesilat. Permainan pencak silat merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan data tahan tubuh yang bagus. 39 BAB III METODE PENELITIAN A. Tempat dan Waktu Penelitian 1. Tempat Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Hall Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2.

Waktu Penelitian Penelitian ini direncanakan pada bulan Agustus 2020 dalam rangka mempersiapkan kejuaraan POMNAS dan PORSENASMA 2021. B. Metode dan Pendekatan Penelitian Metode penelitian pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode diskriptif kuantitatif. C. Data dan Sumber Data Data adalah sesuatu yang belum mempunyai arti bagi penerimanya dan masih memerlukan suatu pengolahan.

Data dalam penelitian dapat berasal dari berbagai sumber yang diperlukan dengan menggunakan berbagai teknik selama kegiatan penelitian berlangsung. Data memiliki peranan penting sebagai alat pencapaian tujuan penelitian. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh oleh observer. Sumber data didapat dari tes kondisi fisik yang diambil oleh observer pada UKM pencak silat yang mewakili kampus untuk mengikuti kejuaraan di Tahun 2020, kemudian data tersebut dianalisis. D. Teknik Pengambilan

Sampel Penelitian Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, alasan penentuan sampel dengan pertimbangan sebagai berikut : a.

Atlet UKM terdapat 16 atlet/mahasiswa yang terdaftar, tetapi hanya 6 atlet yang sering mendapatkan medali dikejuaraan. 39 40 b. Atlet yang sering mendapatkan medali berjumlah 6 atlet, Atlet-atlet inilah yang mewakili seluruh anggota UKM Pencak silat UNP Kediri. E. Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data yang digunakan teknik tes dan pengukuran. Untuk mengambil data kondisi fisik atlet pencak silat adalah sebagai berikut : Menurut johansyah lubis (2004: 152) bahwa, "Tes yang digunakan untuk mengukur Profil kondisi fisi k" sebagai berikut : 1. Tes Antropometri 2.

Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter 3. Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-balik) 4. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan (Ball Wall Pass) 5. Tes Kelentukan ( Duduk dan Jangkau ) 6. Tes Kemampuan Power Tungkai ( Vertical Jump ) 7. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut ( Sit Up ) 8. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (Push Up ) 9. Tes Lari Multitahap (MFT) F. Teknik Analisis Data Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan perhitungan prosentase, penyajian data yang digunakan melalui tabel norma sehingga dapat diambil suatu kesimpulan. Tabel 3.1

Norma Presentasi Lemak Tubuh Calon Atlet Pencak Silat Menurut johansyah lubis (2004: 150) Kategori Skor Putra Putri Sangat Baik 5 5-10 % 10-15 % Baik 4 11-14 % 16-19 % Sedang 3 15-17 % 20-24 % Lebih 2 18-19 % 25-29 % Gemuk 1 >20 % >30 % 41 Tabel 3.2 Norma Tes Kemampuan Kecepatan 20 m Menurut johansyah lubis (2004: 152) Tes Lari 20 meter satuan detik Putra Kriteria Putri < 2 . 7 8 d e t i k Sangat Baik < 3 . 0 3 2.32 – 2.76 Baik 3.04 – 3.35 2.76 – 3.16 Cukup 3.36 – 3.64 >3.17 Kurang >3.65 Tabel 3.3 Norma Tes Kemampuan Koordinasi mata-tangan Menurut johansyah lubis (2004: 157) Kategori Putra Putri Sangat Baik >35 >25 Baik 30-35 20-25 Sedang 24-23 14-19 Kurang 18-23 7-13 Sangat Kurang <18 <7 Tabel 3.4

Norma Tes Kemampuan Kelincahan Menurut Harsuki (2003: 342) Skor Shuttle Run Putra Kriteria Shuttle Run Putri 5 <12,10 Baik sekali <12,42 4 12,11 – 13,53 Baik 12,43-14,09 3 13,54-114,96 Cukup 14,10-15,74 2 14,98-16,39 Kurang 15,75 – 17,39 1 >16,40 Kurang sekali >17,40 Tabel 3.5 Norma Tes Kelentukan ( Duduk dan Jangkau ) Wanita Menurut johansyah lubis (2004: 159) Usia Sangat Kurang Kurang Cukup Di atas cukup Baik Excellent 18 – 25 > 1 15 - 16 17 - 20 20 - 21 22 < 23 26 – 35 > 1 14 - 17 18 -19 20 21 – 22 < 23 36 – 45 > 1 13 - 16 17 18 - 19 20 – 21 < 22 42 Tabel 3.6

Norma Tes Kelentukan ( Duduk dan Jangkau ) Laki – laki Menurut johansyah lubis (2004: 159) Usia Sangat Kurang Kurang Cukup Di atas cukup Baik Excellent 18 – 25 > 1 12 – 13

14 – 17 18 – 19 20 – 21 < 22 26 – 35 > 9 10 – 12 13 – 16 17 18 – 19 < 20 36 – 45 > 7 8 - 11 12 - 16 16 - 17 18 - 19 < 20 Tabel 3.7 Norma Tes Kemampuan Power Tungkai ( Vertical Jump ) Menurut johansyah lubis (2004: 161) Laki - laki Kriteria Perempuan > 7 Baik Sekali > 6 61 – 70 Baik 51 – 60 51 -60 Diatas Rata-rata 41 – 50 41 – 50 Sedang 31 – 40 31 – 40 Di Bawah Rata –rata 21 – 30 21 – 30 Kurang 11 – 20 < 21 Sangat Kurang < 11 Tabel 3.8

Norma Kemampuan Otor Perut ( Sit Up ) Menurut johansyah lubis (2004: 152) Laki - laki Kriteria Perempuan > 4 Sangat Baik > 2 30 – 40 Baik 20 – 28 21 – 29 Sedang 10 – 19 10 – 20 Kurang 3 – 9 < 10 Sangat Kurang < 3 Tabel 3.9 Norma Tes Kemampuan Otot Lengan ( Push Up ) Menurut johansyah lubis (2004: 164) Laki - laki Kriteria Perempuan > 4 Sangat Baik > 3 36 – 46 Baik 25 – 35 26 – 35 Sedang 15 – 24 16 – 25 Kurang 5 – 14 < 16 Sangat Kurang < 5 43 Tabel 3.10 Norma Tes Lari Multitahap ( MFT ) Wanita Menurut johansyah lubis (2004: 167) Umur Jelek Di bawah rata -rata Rata-rata Di atas rata-rata excellent superior 13 – 19 < 3 . 0 35.0 –39.9 40.5-45.1 45.2-50.9 51.0-55.9 < 5 . 9 20 – 29 < 3 . 0 33.0 –39.2 39.9-43.3

43.9-48.7 49.3-52.5 > 5 . 6 30 – 39 < 3 . 5 31.5 –38.4 38.5-41.8 42.4-47.4 48.0-51.4 < 5 . 6 Tabel 3.11 Norma Tes Lari Multitahap ( MFT ) Laki – laki Menurut johansyah lubis (2004: 167) Umur Jelek Di bawah rata -rata Rata-rata Di atas rata- rata excellent superior 13 – 19 < 3 . 0 33.0 –37.1 37.8 -42.4 43.3 -46.8 47.4 -52.5 > 5 . 6 20 – 29 < 3 . 5 31.5 –35.7 36.5 -41.9 42.4 -44.9 45.2 -49.4 > 5 . 2 30 – 39 < 3 . 2 30.2 –35.5 35.6 -38.9 39.2 -44.5 44.8 -48.0 > 4 . 0 G. Prosedur Penelitian Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti untuk mendapatkan data yang di butuhkan.Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap yaitu perizinan awal, tahap inti, analisis data, dan penulisan laporan. 1.

Pengajuan Proposal Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal berupa uraian pendahuluan, kajian pustaka, dan metode penelitian sebagai pengajuan untuk melakukan penelitian. 2. Tahap Perizinan Awal Pada tahap perizinan awal peneliti mengurus perizinan untuk melakukan penelitian pada atlet UKM Pencaksilat UNP Kediri. 3. Tahap Inti Pada tahap ini dilaksanakan penelitian di lokasi penelitian yang sudah ditentukan, kegiatan yang dilakukan adalah pengambilan data yang dibutuhkan dalam menganalisis. 4.

Tahap Analisis Data Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis data yang diperoleh dari penelitian. 44 5. Tahap Penyusunan Laporan Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan observasi pengambilan data keseluruhan hingga membentuk hasil yang mudah dipahami.Laporan ini secara keseluruhan disusun dengan penyusunan sistematis membentuk skripsi yang kemudian di lanjutkan untuk di pertanggung

jawabkan pada ujian skripsi. 45 **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN A.**

Hasil Penelitian Hasil penelitian ini adalah merupakan data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data penelitian ini berupa profil kondisi fisik atlet pencak silat yang terdiri atas : (1) antropometri (VB1), (2) kecepatan yang diukur dengan menggunakan tes lari 20 meter dalam satuan detik (VB2), (3) kelincahan yang diukur menggunakan tes shuttle run dengan satuan detik (VB3), (4) koordinasi mata tangan dengan tes ball wall pas (VB4), (5) kelentukan dengan menggunakan tes sit and reach (VB5), (6) power otot tungkai dengan menggunakan tes vertical jump dengan satuan centimete (VB6), (7) kekuatan otot perut dengan menggunakan tes sit up (VB7), (8) kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes push up (VB8), (9) daya tahan VO2Max dengan menggunakan tes multistage fitness test dengan satuan ml/kg/min VB9), seluruh data kemudian akan di sesuaikan dengan tabel norma yang telah terlampir. Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variable profil kondisi fisik atlet pencak silat UKM Pencak Silat UNP Kediri adalah sebagai berikut: Tabel 4.1.

Deskripsi Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat UN PGRI Kediri

No	Nama	VB1	VB2	VB3	VB4	VB5	VB6	VB7	VB8	VB9
1.	Taufiq	10	2,30	12,09	35	32	64	35x	40x	41,8
2.	Yefta	10	2,44	13,01	34	35	67	37x	39x	42,7
3.	Ridho	10	2,29	12,50	32	34	61	32x	33x	44,3
4.	Anwar	10	2,33	12,59	37	31	67	38x	39x	43,9
5.	Dimas	13	2,76	13,50	30	21	59	36x	46x	41,5
6.	Guruh	12	2,75	13,45	32	20	58	41x	45x	43,6
7.	Miftakul	13	2,69	12,35	33	21	60	35x	44x	44,1
8.	Handik	14	2,32	12,08	31	34	59	34x	38x	42,5
9.	Daiva	14	2,39	13,48	32	33	63	33x	39x	43,1
10.	Faadil	12	2,70	13,47	34	35	57	37x	40x	41,9
11.	Satria	13	2,78	13,49	35	31	58	40x	46x	42,4
12.	Rizal	14	2,33	13,59	31	30	56	38x	45x	41,1
13.	Yusuf	13	2,39	13,57	32	31	55	42x	45x	40,0
14.	Fizza	10	2,38	14,01	36	29	57	43x	44x	41,6
15.	Ipul	10	2,40	12,30	34	33	58	40x	46x	41,5
16.	Fikri	10	2,45	12,29	37	34	60	39x	40x	42,2

Keterangan : VB = Variabel Bebas B.

Pembahasan 1) Tes Antropometri a. Hasil Tes Antropometri Tabel 4.2. Hasil Tes Antropometri Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. Kategori Skor BMI Frekuensi Prosentase Sangat Baik 5 5-10 % 7 43,75% Baik 4 11-14 % 9 56,25% Sedang 3 15-17 % 0 0 Lebih 2 18-19 % 0 0 Gemuk 1 ? 20 % 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes antropometri atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi antropometri yaitu 7 orang atau 43,75% dalam keadaan "Sangat Baik" dan 9 orang atau 56,25% dalam keadaan "Baik". Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 47 Tabel Histogram 4.1.

Hasil Tes Kondisi Fisik Antropometri UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. 2) Tes Lari 20 meter a. Hasil Tes Lari 20 meter Tabel 4.3. Hasil Tes Lari 20 meter Atlet UKM Pencak Silat

UN PGRI Kediri. Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik < 2.32 detik 2 12,5% Baik 2.33 detik-2.76 detik 13 81,25% Sedang 2.77 detik-3.16 detik 1 6,25% Kurang >3.17 detik 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes lari 20 meter atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes lari 20 meter yaitu 2 orang atau 12,5% dalam keadaan "Sangat Baik", 13 orang atau 81,25% dalam keadaan "Baik" dan 1 orang atau 6,25% dalam keadaan "sedang".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Categ ???  
A ???po ???i ??M Pencak ?i ?at UN ??R ? ???r San ??? ?aik B ?? Se ???g L ???h Ge ?uk  
48 Tabel Histogram 4.2. Hasil Tes Lari 20 Meter UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. 3) Hasil Tes Kelincahan a. Hasil Tes Kelincahan Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. Tabel 4.4. Hasil Tes Lari 20 meter Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri Kriteria Shuttle Run Frekuensi Prosentase Sangat Baik < 12,10 detik 2 12,5% Baik 12,11 detik-13,53 detik 12 75% Sedang 13,54 detik-14,96 detik 2 12,5% Kurang 14,98 detik-16,39 detik 0 0 Sangat Kurang >16,40 detik Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Kelincahan atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Kelincahan yaitu 2 orang atau 12,5% dalam keadaan "Sangat Baik", 12 orang atau 75% dalam keadaan "Baik" dan 2 orang atau 12,5% dalam keadaan "sedang".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 14 T ?? ?ari 20 Met ?  
Tes ???i ? +Meter ??M Pencak S ?l ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g 49  
Tabel Histogram 4.3. Hasil Tes Lari 20 Meter UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. 4) Tes Ball Wall Pas a. Hasil Tes Ball Wall Pas Tabel 4.5. Hasil Tes Ball Wall Pas Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >35 5 31,25% Baik 30-34 11 68,75% Sedang 24-23 0 0 Kurang 18-23 0 0 Sangat Kurang <18 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Ball Wall Pas atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Ball Wall Pas yaitu 5 orang atau 31,25% dalam keadaan "Sangat Baik" dan 11 orang atau 68,75% dalam keadaan "Baik".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 14 T ?? ???inc ???  
Tes ???i ??????+UK ? ??????+S ?l ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g  
San ??? ???ang 50 Tabel Histogram 4.4. Hasil Tes Ball Wall Pas UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri. 5) Tes Sit And Reach a. Hasil Tes Sit And Reach Tabel 4.6. Hasil Tes Sit And Reach Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >22 13 81,25% Baik 20-21 3 18,75% Sedang 18-19 0 0 Kurang 14-17 0 0 Sangat Kurang 12-13 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Sit And Reach atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Sit And Reach yaitu 13 orang atau 81,25% dalam keadaan "Sangat Baik" dan 3 orang

atau 18,75% dalam keadaan "Baik".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 T ?? ?all W ??? ?as Tes B ??I ???I ?? UK ? ???????+S ?I ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g San ??? ???ang 51 Tabel Histogram 4.5. Hasil Tes Sit And Reach **UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. 6) Tes Vertical Jump a. Hasil Tes Vertical Jump Tabel 4.7. Hasil Tes Vertical Jump **Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri** Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >70 5 31,25% Baik 51-60 11 68,75% Sedang 41-50 0 0 Kurang 21-40 0 0 Sangat Kurang <21 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Vertical Jump atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Vertical Jump yaitu 5 orang atau 31,25% dalam keadaan "Sangat Baik" dan **11 orang atau 68,75%** dalam keadaan "Baik".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 14 T ?? ?it An ? ?eac Tes Si ? ?nd Re ??h UK ? ???????+S ?I ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g San ??? ???ang 52 Tabel Histogram 4.6. Hasil Tes Vertical Jump **UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. 7) Tes Sit Up a. Hasil Tes Sit Up Tabel 4.8. Hasil Tes Sit Up **Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >41 3 18,75% Baik 30-40 13 81,25% Sedang 21-29 0 0 Kurang 10-20 0 0 Sangat Kurang <10 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Sit Up atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Sit Up yaitu 3 orang atau 18,75% dalam keadaan "Sangat Baik" dan 13 orang atau 81,25% dalam keadaan "Baik".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 1 2 3 4 5 6 T ?? ?erti ??? ?u ?p Tes Ve ???cal ???p UK ? ???????+S ?I ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g San ??? ???ang 53 Tabel Histogram 4.7. Hasil Tes Sit Up **UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. 8) Tes Push Up a. Hasil Tes Push Up Tabel 4.9. Hasil Tes Push Up **Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >46 0 0 Baik 36-46 16 100% Sedang 26-35 0 0 Kurang 16-25 0 0 Sangat Kurang <16 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes Push Up atlet pencak silat UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes Push Up yaitu 16 orang atau 100% dalam keadaan "Sangat Baik".

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 T ?? ?it Up Tes Si ? ? UK ? ???????+S ?I ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g San ??? ???ang 54 Tabel Histogram 4.8. Hasil Tes Push Up **UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. 9) Tes VO2MAx a. Hasil Tes VO2MAx Tabel 4.10. Hasil Tes VO2MAx **Atlet UKM Pencak Silat UN PGRI Kediri**. Kriteria Putra Frekuensi Prosentase Sangat Baik >49,4 0 0 Baik 41,9-49,4 12 75% Sedang 35,8-41,8 4 25% Kurang 31,5-35,7 0 0 Sangat Kurang <31,5 0 0 Jumlah 16 100% Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa hasil tes VO2MAx atlet pencak silat

UKM UN PGRI Kediri, hasil tersebut menyatakan: kondisi tes VO2MAx yaitu 12 orang atau 75% dalam keadaan "Baik" dan 4 orang atau 25% dalam keadaan 'sedang'.

Jika ditampilkan dalam diagram sebagai berikut : 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 T ?? ?us ? ?  
Tes Pus ?+Up UK ? ??????+S ?I ?? ?? PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g  
San ??? ???ang 55 Tabel Histogram 4.8. Hasil Tes VO2MAx UKM Pencak Silat UN PGRI  
Kediri. Berdasarkan tabel dan juga histogram yang sudah dijelaskan diatas, dapat  
disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri secara keseluruhan  
dalam keadaan Baik. 0 2 4 6 8 10 12 14 T ?? ?O2M ? Tes VO 2 MA UK ? ??????+S ?I ?? ??  
PG ?I Kedi ?i San ??? ?aik B ?? Se ???g Kur ??g San ??? ???ang 56 BAB V KESIMPULAN  
DAN SARAN A.

Kesimpulan Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri yaitu 4,2 dengan dikategorikan baik. Simpulan dari hasil penelitian ini, kondisi fisik atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sesuai dengan norma kondisi fisik pencak silat yang ada. B. Implikasi Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan dalam penelitian ini dapat berimplikasi yaitu : 1. Atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya.

Sehingga ketika atlet tiba masanya akan berlaga dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik khususnya UKM pencak silat UN PGRI Kediri. 2. Pelatih dan atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik. C. Saran Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain : 1.

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih UKM pencak silat UN PGRI Kediri, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet. 2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. 3. Bagi atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga 56 57 dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya yang kurang. 57 DAFTAR PUSTAKA Bompas Tudor O, 1990.

Theory And Methodology Of Training. Debuque, Iowa : Kendall/Hurt Publishing Company. CP Departemen Pendidikan Nasional. (2000). "Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar ". Jakarta : Pusat Pengembangan

Kualitas Jasmani. Djoko Pekik Irianto, 2004. Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta : Andi Offset Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). The Physiological Basis For Exercise on Sport: Brown and Bench mark Publisher. Harsono, (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma. Imam Hidayat. (1999). Biomekanika. FPOK IKIP Bandung. Ismaryati, (2008), Tes dan Pengukuran Olahraga, Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press: Surakarta.

Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. (1986). **Practical Measurements For Evaluation** Physical Education. Junusul Hairy. (2004). Fisiologi Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK. Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : Tambak Kusumo Johansyah Lubis, 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada M. Sajoto, 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Dahai Prize M. Sajoto, 2002. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : PT. Rineka Cipta. Remmy Mochtar, 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta : PT. Rineka Cipta. Sudjarwo, 1995. Ilmu Kepeleatihan 1.

Surakarta : Universitas Sebelas Maret 57 Rusli Lutan, 2002, Menuju Sehat Dan Bugar, Jakarta : PT. Rineka Cipta. Wahjoedi, 2000. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada

#### INTERNET SOURCES:

-----

<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/1197/3/RAMA\\_86206\\_14101100057\\_0713078602\\_0006096801\\_01\\_front\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1197/3/RAMA_86206_14101100057_0713078602_0006096801_01_front_ref.pdf)

<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/1043/3/RAMA\\_85201\\_16.1.01.09.0068\\_0727095801\\_0709059001\\_01\\_front\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1043/3/RAMA_85201_16.1.01.09.0068_0727095801_0709059001_01_front_ref.pdf)

<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/1679/7/RAMA\\_85201\\_13101090066\\_SIMILARTY.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1679/7/RAMA_85201_13101090066_SIMILARTY.pdf)

<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/993/2/RAMA\\_84202\\_16.1.01.05.0012\\_SIMILARITY.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/993/2/RAMA_84202_16.1.01.05.0012_SIMILARITY.pdf)

<1% - <https://lib.unnes.ac.id/27453/1/5113412047.pdf>

<1% - [http://repository.upi.edu/762/4/T\\_ADPEN\\_009532\\_Table\\_Of\\_Content.pdf](http://repository.upi.edu/762/4/T_ADPEN_009532_Table_Of_Content.pdf)

<1% - [http://repository.upi.edu/20532/4/S\\_SOS\\_1102215\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/20532/4/S_SOS_1102215_Chapter1.pdf)

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/360/4/Bab%201.pdf>

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508008\\_pendahuluan.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508008_pendahuluan.pdf)

<1% - [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s\\_c1051\\_034939\\_chapter3.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_c1051_034939_chapter3.pdf)

<1% - <http://eprints.unpam.ac.id/6211/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://repository.unib.ac.id/8244/1/IV,V,LAMP,II-14-sel.FK.pdf>  
<1% - <http://repository.upy.ac.id/1030/5/Dokumen%20BAB%20V.pdf>  
<1% -  
<http://lp2m.unpkediri.ac.id/berita48--Penerima-Pendanaan-Penelitian-dan-Pengabdian-kepada-Masyarakat-di-Perguruan-Tinggi-Tahun-2019-.html>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5590/7/BAB%20III.pdf>  
<1% - <http://repository.unj.ac.id/3974/8/10.%20BAB%20I.pdf>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>  
<1% - <http://repository.uinbanten.ac.id/3762/3/SKRIPSI%20BAB%20I-V.docx>  
<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11651/5574>  
<1% - <http://anyflip.com/shftl/hyju/basic/151-200>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/315873647/RPJM-2010-2014>  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2020/14.1.01.02.0025.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.02.0025.pdf)  
<1% - <https://putrasyah37.blogspot.com/2014/06/pencak-silat.html>  
<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/downloadSuppFile/19/1>  
<1% -  
<https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/59cb1c61865eac91184466d3/da09c0f822f25fc545bd7a986267d084.pdf>  
<1% -  
<https://www.kompasiana.com/haniprahman4560/5d1086aa097f361a1a0004a2/pencak-silat-sebagai-sarana-silaturahmi-untuk-hibur-diri-dan-bela-diri>  
<1% - [http://eprints.ums.ac.id/18402/2/BAB\\_I.pdf](http://eprints.ums.ac.id/18402/2/BAB_I.pdf)  
<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-humas/>  
<1% -  
<https://www.infopesilat.com/2019/11/perkembangan-pencak-silat-di-tanah-melayu.htm>  
|  
<1% -  
<https://tutorialbahasainggris.co.id/suku-minangkabau-agama-adat-budaya-matrilineal-bahasa-kesenian-olahraga-dan-pakaian-adatnya-lengkap/>  
<1% - <https://johansyahlubis.blogspot.com/2013/12/buku-pencak-silat.html>  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/14.1.01.09.0025.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.01.09.0025.pdf)  
<1% -  
<https://kasmadi22.blogspot.com/2016/04/kondisi-dan-komponen-fisik-pencak-silat.htm>  
|  
<1% -  
<https://artikelsiana.com/pengertian-pencak-silat-teknik-dasar-tujuan-sejarah-manfaatnya/>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/35627/3/jiptummpp-gdl-sarjianto-49348-3-babii.pdf>  
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/36046514>  
<1% -

<https://www.scribd.com/document/393991577/Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan-Kelas-11-Tarmudi-B-Hafid-Ahmad-Rithaudin-2011>  
<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/344225819/Kelas-VII-PJOK-BG-pdf>  
2% -  
<https://pagarnusapurbalingga.wordpress.com/2017/01/31/peraturan-pertandingan-ikatan-pencak-silat-indonesia/>  
<1% - <https://pshtbintarajaya.blogspot.com/2012/09/>  
<1% - <https://agungrizqiawan.blogspot.com/2013/07/>  
<1% -  
<https://www.tomatalikuang.com/2020/01/file-juklak-juknis-o2sn-kosn-sd-2020.html>  
<1% - <https://www.slideshare.net/ZaynderBuble/buku-o2-sn-times-nr>  
<1% - <https://nenikece.blogspot.com/2013/02/>  
<1% -  
<https://www.kaskus.co.id/thread/543a050bd44f9fe4138b4571/yang-cinta-budaya-bangsasystem-penilaian-pencak-silat-tanding/>  
3% - <https://persinas.wordpress.com/2014/04/09/peraturan-pertandingan-pencak-silat/>  
1% -  
<https://fadlimaulana19.blogspot.com/2014/11/perengkapan-pertandingan-pencak-silat.html>  
<1% - <https://pshtadicakra.blogspot.com/2011/09/>  
<1% -  
<https://silatmerpatiputih.blogspot.com/2010/11/peraturan-pertandingan-pencak-silat.html>  
<1% - <http://www.terateemas.com/ketentuan-bertanding-lanjutan-1.htm>  
<1% - <https://edoc.pub/peraturan-pertandingan-pencak-silat-2012-pdf-free.html>  
<1% -  
<https://nurulmufidhablog.wordpress.com/2017/11/10/my-campus-my-adventure/>  
<1% - [https://issuu.com/sijori/docs/haluankepri\\_24sept11](https://issuu.com/sijori/docs/haluankepri_24sept11)  
<1% - <http://repository.unib.ac.id/91116/1/I%2CII%2CIII%2CI-14-pit-FK.pdf>  
<1% -  
[http://pustaka.unp.ac.id/file/abstrak\\_kki/abstrak\\_SKRIPSI/02\\_%20NADIA%20\\_INTAN%20\\_LESTARI\\_00870\\_3258\\_2012.pdf](http://pustaka.unp.ac.id/file/abstrak_kki/abstrak_SKRIPSI/02_%20NADIA%20_INTAN%20_LESTARI_00870_3258_2012.pdf)  
<1% - <https://pt.scribd.com/document/97984613/olahraga1>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/z3dp4lmy-kelentukan-kelincahan-keterampilan-menggiring-mengikuti-ekstrakurikuler-sepakbola-girimulyo.html>  
<1% - <https://lahandata.blogspot.com/2015/>  
<1% -  
<https://repository.widyatama.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/10113/Bab%203>

pdf?sequence=11

<1% - <https://nengraisa.blogspot.com/2014/08/perkembangan-pertumbuhan-fisik.html>

<1% - <https://lutfhiabdil.wordpress.com/2010/10/05/pembinaan-kondisi-fisik-olahraga/>

<1% -

<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/download/2466/2271>

<1% -

<https://kangasmu.blogspot.com/2011/06/perbedaan-hasil-latihan-squat-jump-dan.html>

<1% - <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/67/38/>

<1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/5627/1917>

<1% -

<https://mgmppenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>

/

<1% -

<https://imamsuyudihardi76.blogspot.com/2012/08/kemampuan-peragaan-jurus-tunggal.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230791730.pdf>

<1% - <https://boyindrayana.wordpress.com/>

<1% - <https://brother-quiet.xyz/kebugaran-jasmani/%23%214fouqi2717fcn>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/53176/3/BAB%20II.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/lq5p09gy-pengembangan-instrumen-asesmen-berbasis-keterampilan-proses-materi-stoikiometri.html>

<1% - <https://gustipakoelangit.blogspot.com/2011/03/penilaian-dalam-pendidikan.html>

<1% - <https://kagehasi91.blogspot.com/>

<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2016/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% - <https://delasri.wordpress.com/tag/modifikasi-johnson-battery-test/>

<1% -

<https://123dok.com/document/yng1gelz-validitas-reliabilitas-instrumen-kelincahan-menengah-pertama-olahraga-istimewayogyakarta.html>

<1% -

<https://mmizyulovefamily.blogspot.com/2012/04/makalah-evaluasi-pendidikan-pengertian.html>

<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/download/2600/2150>

<1% -

<https://effendygoro.blogspot.com/2017/09/cara-menentukan-tingkat-kesukaran-soal.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/132422152.pdf>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Bahan%20Ajar%20Met.%20Mel.%20Fisik%20P.%2>

0Silat%204.%20Sistem%20Energi%20Pencak%20Silat.pdf

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508010\\_bab2.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508010_bab2.pdf)

<1% - <https://idoc.pub/documents/menyusun-program-latihan-relj8kj9o541>

<1% -

[https://www.powershow.com/viewfl/790184-MjUzY/PERENCANAAN\\_PROGRAM\\_powerpoint\\_ppt\\_presentation](https://www.powershow.com/viewfl/790184-MjUzY/PERENCANAAN_PROGRAM_powerpoint_ppt_presentation)

<1% - <https://id.scribd.com/doc/304088150/Anjar-Setianingsih-S841008004-pdf>

<1% -

<https://ranjidsuranta.wordpress.com/pemberhentian-tenaga-kerja-pada-perusahaan/>

<1% - <https://sulipan.wordpress.com/>

<1% - <https://www.coursehero.com/file/78159327/BAB-3-METODE-PENELITIANdoc/>

<1% -

[https://www.academia.edu/38325755/Teknik\\_Pengumpulan\\_Data\\_Metode\\_Kualitatif\\_pdf](https://www.academia.edu/38325755/Teknik_Pengumpulan_Data_Metode_Kualitatif_pdf)

<1% -

<https://wiwixunaryatipujilestari.wordpress.com/2015/03/26/teknik-pengumpulan-data/>

<1% -

<https://teguhsasmitosdp1.files.wordpress.com/2010/06/31-kode-05-b5-pengolahan-dan-analisis-data-penelitian.pdf>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/55556/5/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://docobook.com/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan.html>

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/p27jib2b/B-Data-dan-Sumber-Data-Data-yang-digunakan-dalam-penelitian-ini-adalah-data/>

<1% -

[https://labproducts.caredx.com/productfiles/interpretation\\_tables/HLA-A3%202017%206F4%20R01.pdf](https://labproducts.caredx.com/productfiles/interpretation_tables/HLA-A3%202017%206F4%20R01.pdf)

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/p5iq1p1g/1-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-2-3-4-5-6-7-8-9-10-A-Rodr%C3%ADguez-Garc%C3%ADa-and-A/>

<1% -

<http://43217110334.blog.mercubuana.ac.id/2018/10/23/pengembangan-sistem-informasi/>

<1% - [http://eprints.walisongo.ac.id/3196/4/3105134\\_Bab3.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/3196/4/3105134_Bab3.pdf)

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/39767/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/28>

<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2017/ae907e4cdb87fe3067e1316542544c9b.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/ae907e4cdb87fe3067e1316542544c9b.pdf)

<1% - <https://www.facebook.com/georgiescloset2017/posts/1145719019175948>

<1% - [http://repository.upi.edu/13601/8/T\\_IPA\\_1200884\\_Chapter5.pdf](http://repository.upi.edu/13601/8/T_IPA_1200884_Chapter5.pdf)

<1% - [https://www.goodreads.com/author/show/66345.Barry\\_L\\_Johnson](https://www.goodreads.com/author/show/66345.Barry_L_Johnson)