

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

Skripsi Oleh :

RESA WAHYU FERDIAN

NPM.16.1.01.09.0154

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET UKM PENCAKSIKILAT
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2020**

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


Tanggal : 22 Januari 2021

Pembimbing I,



Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725048802

Pembimbing II,



Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

Skripsi oleh :

RESA WAHYU FERDIAN

NPM.16.1.01.09.0154

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAKSIKILAT UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 4 Februari 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua Penguji : **Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.**
2. Penguji I : **Nur Ahmad Muharram, M.Or.**
3. Penguji II : **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan 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
Fak./Jur./Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani

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 sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2020

Yang menyatakan



RESA WAHYU FERDIAN
NPM. 16.1.01.09.0154

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“experience is the best teacher”

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini ku persembakan kepada Seluruh keluargaku
dan semua pihak yang selalu memberikan dukungan ”.

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.

Belum ada data kondisi fisik UKM pencak silat Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini bertujuan 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.

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

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,
khususnya bagi dunia pendidikan.

Kediri, 14 Juli 2020

RESA WAHYU FERDIAN
NPM.16.1.01.09.0154

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
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
5. Kondisi Fisik	23
a. Pengertian Kondisi Fisik	23
b. Komponen Kondisi Fisik.....	25
6. Tes dan Pengukuran dalam Pencaksilat.....	30
7. Macam-macam tes yang dapat digunakan dalam pencaksilat	33
8. Sistem energi pencaksilat	34
9. Program Latihan Pencaksilat	35
a. Tahap persiapan.....	36
b. Tahap kompetisi	36
c. Tahap transisi.....	37
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	37
C. Kerangka Berfikir.....	39
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
1. Variabel Terikat	41
2. Variabel Bebas	41
B. Metode dan Pendekatan Penelitian	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Data dan Sumber Data	42
E. Populasi dan Sampel Penelitian	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data	43
H. Prosedur Penelitian.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	48
1) Tes Antropometri	48
2) Tes Lari 20 meter	49

3) Tes Kelincahan	50
4) Tes <i>Ball Wall Pass</i>	51
5) Tes <i>Sit And Reach</i>	52
6) Tes <i>Vertical Jump</i>	53
7) Tes <i>Sit Up</i>	54
8) Tes <i>Push Up</i>	55
9) Tes <i>VO₂Max</i>	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

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 menampakan 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

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 di tingkat 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

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. Suasana 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, 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 kontak body dan seluruh gerakan baik pukulan dan tendangan dalam pencak silat 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 pencak silat tentang kondisi fisik atletnya dengan harapan agar atlet-atlet Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat yang akan berlaga dalam perhelatan POMNAS 2021 atau kejuaraan lainnya, lalu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pada Atlet UKM Pencak Silat Universitas Nusantara PGRI Kediri.”

Alasan kenapa penulis tertarik menulis tentang pencak silat adalah karena pencak silat adalah olahraga asli Indonesia dan penulis ingin berkontribusi dalam olahraga pencak silat agar pencak silat dapat terus menjadi olahraga bergengsi di tanah air sendiri dan dunia. Pencak silat juga merupakan identitas bangsa Indonesia dan sudah sepatutnya kita

sebagai warga negara Indonesia bangga dengan pencak silat, dan harapan penulis semoga cabang olahraga pencak silat 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 pencak silat yang baik namun masih kurang maksimal.
2. Atlet yang berlaga di kejuaraan PORSENASMA belum memenuhi kriteria kaidah teknik pencak silat yang baik.
3. Atlet yang dipilih belum memenuhi kriteria kaidah kondisi fisik pencak silat yang baik.
4. Minimnya sarana dan prasarana Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat 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 Pencak silat 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 pencak silat Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk : mengetahui Profil kondisi fisik atlet UKM pencaksilat Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2020.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Atlet UKM Pencaksilat UNP Kediri Tahun 2020 yang menjadi sample dalam penelitian ini dapat mengetahui tingkat kondisi fisik masing masing.
2. Sebagai masukan pada pelatih UKM Pencaksilat UNP Kediri 2020 tentang kondisi fisik atletnya
3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa 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
- Kholis, M.N. 2016. Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. Jurnal SPORTIF. Vol. 2 No. 2 November Tahun 2016. ISSN: 2477 – 3379.
- 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
- Rusli Lutan, 2002, *Menuju Sehat Dan Bugar, Jakarta* : PT. Rineka Cipta.
- Wahjoedi, 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada