

**KEBUTUHAN ATLET PSHT (PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE)
RAYON PATRANREJO DI TINJAU DARI FAKTOR KONDISI FISIK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH:

ADIMAS TOBI

NPM: 17.1.01.09.0144

FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ADIMAS TOBI

17.1.01.09.0144

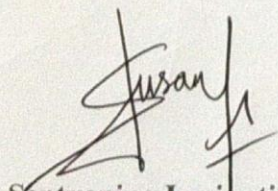
Judul Skripsi:

**KEBUTUHAN ATLET PSHT (PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE) DI
TINJAU DARI FAKTOR KONDISI FISIK**

Telah di setujui untuk diajukan kepada
panitia ujian/sidang skripsi prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

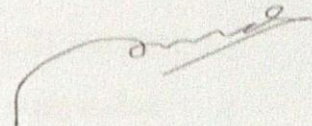
Tanggal: 29 Juni 2021

Pembimbing 1



Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN: 0722098601

Pembimbing 2



Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ADIMAS TOBI

NPM: 17.1.01.09.0144

Judul:

KEBUTUHAN ATLET PSHT (PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE) DI TINJAU DARI FAKTOR KONDISI FISIK

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi PENJAS
FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 15 Juli 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan :

Ketua

Septyaning Lusianti, M.Pd

Penguji I

Moh. Nur Kholis, M.Or

Penguji II

Nur Ahmad Muharram, M.Or



**Mengetahui,
Dekan FIKS,**



**Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Adimas Tobi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tanggal lahir : Nganjuk, 12 Desember 1998
NPM : 17.1.01.09.0144
Fakultas/ Prodi : FIKS / Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Juli 2021

Yang menyatakan



Adimas Tobi

Motto:

***“Setiap Orang Pasti Mempunyai Kesalahan, Yang terpenting Tahu Kesalahan
Dan Berani Memperbaiki”***

“Mulat Sariro Hangroso Wani”
(PSHT)

Kupersembahkan karya ini untuk:

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan segalanya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kedua orang tua saya yang selalu memberikan nasehat dan doa, saya persembahkan gelar sarjana ini sebagai wujud penghormatan dan terimakasih saya
- ❖ Bapak Ibu dosen yang memberikan ilmu dan membimbing saya dengan sabar hingga terselesaikannya pendidikan ini.
- ❖ Saudara-saudara yang telah ikut serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi
- ❖ Teman-teman yang sudah membantu dan memberi motivasi selama menempuh pendidikan ini
- ❖ Serta seseorang yang selalu saya sebut dalam doa.

Abstrak

Adimas Tobi: Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo Di Tinjau Dari Faktor Kondisi Fisik Tahun 2021, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata kunci : kondisi fisik, pencaksilat, analisis kebutuhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Tes kondisi fisik yang dilakukan harus berurutan dan tidak boleh terputus-putus, adapun urutan tes tersebut terdiri dari: (1) fleksibilitas menggunakan *side-split*, (2) kecepatan menggunakan *sprint* 40 meter, (3) daya ledak lengan menggunakan *push-up* 30 detik, (4) kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 1 menit, (5) kekuatan otot punggung menggunakan *back-up* selama 1 menit, (6) daya ledak tungkai menggunakan *standing triple jump*, (7) kelincahan menggunakan *shuttle run*, (8) daya tahan *anaerobik* menggunakan *sprint* 300 meter, dan (9) daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Sampel penelitian Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan persentase. Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil sebagai dasar untuk dijadikan acuan maka dapat diambil kesimpulan kondisi fisik atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk mempunyai rata-rata 21,70% dalam kategori sangat baik, 42,80% dalam kategori baik, 18,90% dalam kategori cukup, 14,40% dalam kategori kurang dan 2,20% dalam kategori kurang sekali. Sehingga spesifik kondisi fisik dari atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk Tahun 2021 dalam kategori baik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

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

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Penjas UN PGRI Kediri.
4. Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd. Selaku Pembimbing 1 Skripsi.
5. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Pembimbing 2 Skripsi
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan, baik secara moril maupun materiil.
7. Rekan-rekan mahasiswa UN PGRI Kediri.

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

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri,

ADIMAS TOBI

17.1.01.09.0144

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERTANYAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGATAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Kajian Teori	6
1. Pencak Silat.....	6
2. Pencak Silat PSHT Rayon Patranrejo	11
3. Kondisi Fisik.....	14

4. Kondisi Fisik Atlet PSHT Rayon Patranrejo	27
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III : METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Lokasi Penelitian.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan	57
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Kegiatan Penelitian	33
Tabel 3.2. Panduan Praktis Tes Fisik Atlet Pencak Silat	43
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi daya tahan <i>anaerobik</i>	44
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobik</i> putra.....	45
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi kekuatan otot perut atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	47
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kekuatan otot punggung atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	48
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi kecepatan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	49
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi <i>fleksibilitas</i> atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	50
Tabel 4.7. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	51
Tabel 4.8. Distribusi frekuensi daya ledak lengan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	52
Tabel 4.9. Distribusi frekuensi kelincahan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	53
Tabel 4.10. Distribusi frekuensi kondisi fisik atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Hubungan antara panjang otot dengan kekuatan otot	17
Gambar 2.2. Hubungan antara beban dengan kecepatan	18
Gambar 2.3. <i>Muscle spindel and golgi tendo organ</i>	22
Gambar 4.1. Histogram Frekuensi komponen daya tahan <i>anaerobik</i> atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	45
Gambar 4.2. Histogram Frekuensi komponen daya tahan <i>aerobik</i> atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	46
Gambar 4.3. Histogram Frekuensi kekuatan otot perut atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	47
Gambar 4.4. Histogram Frekuensi kekuatan otot punggung atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	49
Gambar 4.5. Histogram Frekuensi kecepatan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	50
Gambar 4.6. Histogram Frekuensi <i>fleksibilitas</i> atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	51
Gambar 4.7. Histogram Frekuensi daya ledak otot atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	52
Gambar 4.8. Histogram Frekuensi daya ledak lengan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	53
Gambar 4.9. Histogram Frekuensi kelincahan atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk	54
Gambar 4.10. Histogram Frekuensi kondisi fisik atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. : Berita Acara Bimbingan.....	65
2. : Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	67
3. : Surat Balasan Penelitian.....	68
4. : Hasil Tes Dan Pengukuran.....	69
5. : Dokumentasi	78
6. : Sertifikat Bebas Plagiasi	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka perlu dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek di dalamnya yaitu aspek keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual, Johansyah lubis (2004 : 5). 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). Belakangan ini pencak silat makin menampakkan 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.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang diakui negara lain sekarang ini. Pencak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipelajari seperti yang diungkapkan oleh Agung Nugroho (2004 : 15) “pencak silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis,

teknik, estetis, dan atletis.” Olahraga pencak silat mulai mendunia, hal tersebut dapat dilihat dari munculnya kelas pencak silat pada pusat kebugaran dan munculnya ekstrakurikuler pencak silat di sekolah maupun unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kampus baik skala internasional maupun regional sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat. Budaya pencak silat terbukti telah mendunia dengan terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat yang diselenggarakan di Bali pada tanggal 2-9 desember 2016. Terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat membuktikan bahwa pencak silat juga memiliki aspek olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Aspek olahraga dalam pencak silat khususnya olahraga prestasi banyak mendapatkan perhatian dari pembina, pelatih, dan atlet. Prestasi dalam pencak silat memerlukan pembinaan yang khusus mulai dari tersedianya sarana prasarana, program latihan, program kesehatan, dan pengaturan gizi seimbang. Kekhususan pembinaan olahraga prestasi juga dijelaskan dalam UU NO. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi dalam olahraga dapat tercapai dengan adanya perencanaan program latihan yang memiliki goal setting/tujuan yang jelas serta melibatkan beberapa pihak seperti atlet, orang tua, sponsor, dan pelatih.

Pelatih merupakan seseorang yang berperan dalam penyusunan materi-materi komponen program latihan seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2011: 43) penyusunan program latihan merupakan proses merancang dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan. Seorang pelatih yang profesional akan mengembangkan kemampuan fisik atlet disertai dengan sebuah perencanaan penyusunan program latihan yang sistematis sesuai dengan cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki satu atau beberapa komponen fisik dominan, namun pada dasarnya semua komponen fisik akan diberikan pada atlet untuk menunjang komponen dominan pada cabang olahraga tertentu. Keseluruhan keadaan komponen-komponen fisik sering disebut dengan kondisi fisik yang merupakan landasan bagi para atlet untuk

menunjang prestasi, seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1988: 57) yang dikutip oleh Adina (2012:11) bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai ladang titik tolak suatu awal olahraga prestasi. Keseluruhan kondisi fisik olahragawan disebut sebagai komponen biomotor yang terdiri dari beberapa komponen seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2011: 58) komponen dasar biomotor yang utama terdiri dari ketahanan, kekuatan, dan kecepatan sedangkan komponen biomotor utama suplemen terdiri dari fleksibilitas dan koordinasi. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Perkembangan pencak silat di Kab. Nganjuk khususnya Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) telah berkembang dengan pesat. Pada penelitian ini di pusatkan latihan PSHT Rayon Patranrejo.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada pemusatan latihan PSHT Rayon Patranrejo pada tanggal 20 Mei 2021 penulis menemukan beberapa masalah: (1) menurunnya prestasi atlet PSHT Rayon Patranrejo pada uji tanding dengan rayon lain, yaitu: uji tanding dengan rayon lain yang ada di kabupaten nganjuk. (2) tes kondisi fisik yang belum pernah diselenggarakan untuk pemilihan atlet yang berbakat dan bukan pada PSHT Rayon Patranrejo, (3) belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet PSHT Rayon Patranrejo tahun 2021.

Berdasarkan masalah diatas peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang “Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Menurunnya prestasi atlet pencak silat PSHT Rayon Patranrejo tahun 2021 pada uji tanding dengan rayon lain.

2. Tes kondisi fisik yang belum pernah diselenggarakan untuk pemilihan atlet yang berbakat dan bukan pada atlet pencak silat PSHT Rayon Patranrejo tahun 2021.
3. Belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Rayon Patranrejo tahun 2021.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: bagaimana Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan penulis adalah sebagai berikut:

1. Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pembuatan program latihan untuk Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021.
2. Praktis
 - a. Bagi atlet pencak silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo dapat mengetahui kondisi fisiknya.
 - b. Bagi pelatih dapat mengetahui seberapa baiknya kondisi fisik atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina kuswardini. (2012). *Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Se-Diy. Yogyakarta: FIK.*
- Anung Probo Ismoko, D. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Ardiah Juita, D. (2013). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau. Jurnal. Riau: PKO Universitas Riau.*
- Awan Hariono. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Awan Hariono. (2007). *Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding. Jurnal Olahraga Prestasi, 3(1), 72–84.*
- Awan Hariono. (2010). *The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.*
- Dwi Wahyu Santosa. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(1), 162.*
- Endang Kumaidah. (2016). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. Jurnal FK Undip Semarang.*
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.*
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D. . (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC.*

- Indhah Siswoyowati. (2016). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Ungaran: Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Johan Cahyo B, D. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1(1), 20–21.
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kadek Ari Sujana Dkk. (2014). Pengaruh Pelatihan Lari Amplop dan Lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 3 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Ikor*, 1(3).
- Kadir, A. (2016). Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik. *Jurnal. Surabaya: FK UWKS*.
- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Khoirul Huda, D. (2012). Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1(1), 32.
- Kusriyani. (2004). Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Lesmana, S. I. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi UEU Jakarta*.
- Moh Andik Surohudin. (2013). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah*, 1(3), 13.
- Mohammad Fadhil Ulum. (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik pada Pemain Hoki Sma 16. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 9.
- Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. (2000). *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta:

Depdikbud.

Muktiani, N. R. (2012). Pemanfaatan Nilai Luhur Pencak Silat Sebagai Upaya Pengembangan Karaiffer Melalui Pendidikan Jasmani. *Semnas. Yogyakarta: UNY*, 318.

Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. PT Remaja Rosdakarya.

Nugroho, A. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Pavol Horicka. (2015). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 9(1), 50.

PB IPSI. (1994). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Olahraga Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI.

Renold C. Ibrahim, D. (n.d.). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 333.

Rumini, D. (2012). Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter. *J. Urnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia.*, 2(1), 43.

Rumpis Agus Sudarko. (2009). Peningkatan Kualitas Prosedur Dan Evaluasi Olahraga nggulan Propinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 6.

Sonny J.R. Kalangi. (2013). Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 6(3), 177.

Suharjana. (2012). KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.

Sumaryanto. (2010). *Nilai-Nilai Esensial Olahraga Dalam Kontribusinya Membentuk Karakter*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suratmin, D. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali. *Journal of Physical*

Education, Health and Sport, 3(1), 42.

Sya'ban Purnama Surya Darma. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola basket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. Yogyakarta: FIK UNY.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wulan Fitri Utami. (2013). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Mahasiswa Unessa*, 2(1), 59.

Yuliana Ratmawati, D. (2016). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(1), 22.