

**Detektor Plagiarisme v. 1991 - Laporan Orisinalitas 04/08/2022 11:09:22**

Dokumen yang dianalisis: SKRIPSI YOCGA DANU.pdf Dilisensikan ke: Moh Nurkholis

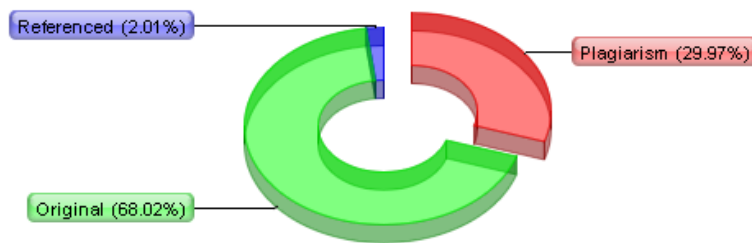
[?](#) Prasetel Perbandingan: Menulis kembali [?](#) . Bahasa yang terdeteksi: Id

[?](#) Jenis cek: Pemeriksaan Internet

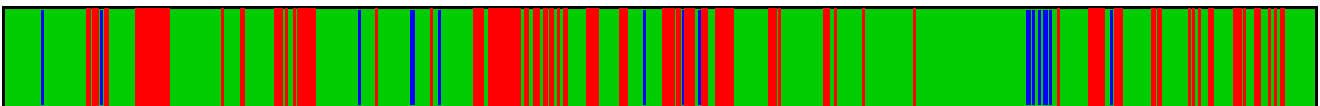
[tee\_and\_enc\_string] [tee\_and\_enc\_value]

Analisis tubuh dokumen terperinci:

[?](#) Bagan relasi:



[?](#) Grafik distribusi:



[?](#) Sumber utama plagiarisme: 32

	→ 14%			<b>1071</b>	1. <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf</a>
	→ 11%			<b>853</b>	2. <a href="https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelasi-antara-status-indeks-hemoglobin-dengan-kardiorespirasi-pencak.html">https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelasi-antara-status-indeks-hemoglobin-dengan-kardiorespirasi-pencak.html</a>
	→ 10%			<b>922</b>	3. <a href="https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1158/971">https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1158/971</a>

[?](#) Rincian sumber daya yang diproses: 151 - Baik / 3 - Gagal

[?](#) Catatan penting:

Wikipedia:	Buku Google:	Layanan pengarang untuk orang lain:	Anti-kecurangan:
[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]

[?](#) Laporan anti cheat UACE:

1. Status: Penganalisis **[Dinyalakan]** Normalisasi **[Dinyalakan]** kesamaan karakter diatur ke **[100%]**
2. Persentase kontaminasi UniCode yang terdeteksi: **0%** dengan batas: 4%]
3. Dokumen tidak dinormalisasi: persen tidak tercapai [5%]
4. Semua simbol yang mencurigakan akan ditandai dengan warna ungu: **Abcd...**
5. Simbol tak terlihat ditemukan: [0]

Rekomendasi penilaian:

Tidak diperlukan tindakan khusus. Dokumen Oke.

[uace\_abc\_stats\_header]

[uace\_abc\_stats\_html\_table]

🔗 Referensi Aktif (Url yang Diekstrak dari Dokumen):

Tidak ada URL yang terdeteksi

🔗 Url yang Dikecualikan:

Tidak ada URL yang terdeteksi

🔗 URL yang disertakan:

Tidak ada URL yang terdeteksi

🔍 Analisis dokumen terperinci:

ii

IDENTIFIKASI TINGKAT VO2MAX, FLEXIBILITY DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET PEMULA PENCAK SILAT SETIA HATI RANTING PUCANGLABAN KABUPATEN TULUNGAGUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi PENJAS OLEH :

YOCGA MARIO DANU

NPM : 17.1.01.09.0067

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI

2022

iii

SKRIPSI

YOCGA MARIO DANU

NPM : 17.1.01.09.0067

Judul:

IDENTIFIKASI TINGKAT V O 2 M AX, FLEXIBILITY DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET PEMULA PENCAK SILAT SETIA HATI RANTING PUCANGLABAN KABUPATEN TULUNGAGUNG

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

Tanggal:

iv

SKRIPSI

YOCGA MARIO DANU

NPM : 17.1.01.09.0067

Judul:

IDENTIFIKASI TINGKAT V O2MAX, FLEXIBILITY DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET PEMULA PENCAK SILAT SETIA HATI RANTING PUCANGLABAN KABUPATEN TULUNGAGUNG

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal:

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : (Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd)

2. Penguji I

: (WEDA, M.Pd)

3.

Penguji II

: (M. Anis Zawawi, M.Or)

Mengetahui, Dekan

FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si

NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

iv

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

Nama : Yocga Mario Danu Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. Lahir : Blitar/ 04 Mei 1996

NPM : 17.1.01.09.0067

Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi,

dan sepanjang 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,

Yang Menyatakan

YOCGA MARIO DANU

NPM : 17.1.01.09.0067

Motto:

v

 Kutipan terdeteksi: **0,19%**

id: 1

“JIKA TAK MAU BERKORBAN MAKA LUPAKAN KESUKSESAN,  
HANYA MEREKA YANG MENGAMBIL RESIKO YANG AKAN KELUAR  
SEBAGAI PEMENANG ”

vi

Abstrak

Yocga Mario Danu Identifikasi Tingkat Vo2Max, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung. Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci :Vo2Max, Flexibility, Indeks Massa Tubuh, Silat.

Untuk mengetahui tingkat Vo2Max, Flexibility dan indeks massa tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik penelitain deskriptif. atlet pencak silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 15 Orang dan sampel menggunakan total population sampling yang berjumlah 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 3 macam instrument test. Yaitu menggunakan Bleep Test, Sit and Reach dan Body Massa Indexs (BMI).

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian terkait tingkat Vo2Max Baik Sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, Baik dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Sedang dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%. Sedangkan hasil tes Flexibility dengan kategori Baik sekali dengan frekuensi 3 atlet sebesar 20%, kategori Baik dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60%, kategori Cukup dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 1 atlet sebesar 7% dan kategori Kurang sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%. Sedangkan hasil Body Massa Indexs dengan kategori Kurus dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Normal dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100%, kategori Kegemukan dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Obesitas dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%.

Dari ketiga aspek tersebut sangat terkait, dengan adanya tingkat Vo2Max semakin tinggi, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang atlet. Dalam olahraga pencak silat bagi atlet pemula perlunya Vo2Max untuk menunjang dalam latihan maupun bertanding. Selain itu

 Plagiarisme terdeteksi: **0,38%** <https://apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas/>

id: 2

Fleksibilitas tubuh yang baik dapat memudahkan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera atau sakit di area-area tubuh tertentu seperti punggung. Fleksibilitas yang kurang memadai kegiatan sehari-hari akan lebih sulit dilakukan.

Selain itu

 Plagiarisme terdeteksi: **0,5%** <https://www.portalsiswa.my.id/host-https-www.a...>

id: 3

dengan memiliki berat badan yang normal, ada beberapa keuntungan yang bisa anda dapatkan, antara lain: Dapat melakukan aktivitas yang lebih banyak karena setamina lebih tinggi, peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar, tubuh lebih mudah mengelola cairan, pola dan kualitas tidur yang menjadi lebih baik

dan

lain-lain


 **Plagiarisme terdeteksi: 0,17%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) id: 4

vii

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat

melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul

 **Kutipan terdeteksi: 0,19%** id: 5

“Identifikasi Tingkat Vo2Max, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung”

ini ditulis

guna memenuhi sebagian

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,37%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) + 2 id: 6

syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Penyusunan ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan

PENJAS.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu

memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.

2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.

3. Dr. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri

4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing I

5. M. Anis Zawawi, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II

6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.

7. Teman-teman kelas yang selalu memotivasi serta selalu ada saat suka dan duka.

viii

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi 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, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Januari 2022

YOCGA MARIO DANU

NPM : 17.1.01.09.00

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,76%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pd...> + 3 id: 7

ix [sumber daya!](#)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL..... i

HALAMAN PERSETUJUAN..... ii

HALAMAN PENGESAHAN ..... iii


HALAMAN PERNYATAAN ..... iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... v

ABSTRAK ..... vi

KATA PENGANTAR ..... vii

DAFTAR ISI ..... ix

DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II : KAJIAN TEORI</b>	
<b>DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori .....	7
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	18
C. Kerangka Berfikir .....	22
D. Hipotesis .....	23
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	24
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
D. Populasi dan Sampel .....	27
E. Instrumen Penelitian .....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
x	
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Variabel .....	32
B. Analisis Data .....	34
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan .....	39
<b>BAB V : SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	42
B. Implikasi .....	43
C. Saran-saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	48
xi	
<b>DAFTAR TABEL</b>	
Tabel Halaman	
3.1 Penilaian MFT .....	28
3.2 Penilaian Sit And Reach .....	29
3.3 Norma IMT .....	29
3.4 Kategori Penilaian .....	31
4.1 Hasil MFT .....	32
4.2 Hasil Kelentukan .....	33
4.3 Hasil IMT .....	33
4.4 Deskriptif Statistik MFT .....	34
4.5 Deskriptif Statistik Kelentukan .....	35
4.6 Deskriptif Statistik IMT .....	36
 <b>Plagiarisme terdeteksi: 0,23%</b> <a href="http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...">http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...</a>	
id: 8	
xii	
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	
Gambar Halaman	
2.1 Sikap Kuda-Kuda .....	10
2.2 Sikap Pasang .....	10
2.3 Pola Langkah...	

2.4 Hindaran Bawah.....	12
2.5 Teknik Pukulan .....	13
2.6 Teknik Tendangan .....	14
2.7 Tangkapan .....	14
2.8 Teknik Kunci.....	15
2.9 Jatuhan .....	16
2.10 Skema Gambar Kerangka Berfikir .....	23
3.1 Skema Penelitian .....	26
3.2 Lintasan MFT .....	28
4.1 Hasil Persentase MFT .....	35
4.2 Hasil Persentase Kelentukan .....	36
4.3 Hasil Persentase Body Mass Indexs.....	37

xiii

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,43%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf>... + 4 id: 9

xiii **sumber daya!**

#### DAFTAR LAMPIRAN

##### Lampiran Halaman

1 : Tabulasi Data Penelitian .....	48
2 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	51
3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	52
4 : Dokumentasi .....	53 1

#### BAB I

#### PENDAHULUAN

##### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tanpa disadari sering kita dilakukan dimana-mana. Olahraga berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat dan waktu. Sering kita jumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga.

Olahraga adalah merupakan proses sistematis segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi- potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan (Hidayat & Indardi, 2015). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani (Jumadin & Syahputra, 2019). Saat ini persaingan olahraga prestasi semakin ketat, prestasi bukan lagi milik 2 individu/perorangan saja juga kelompok, atau bahkan sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa.

Cabang olahraga yang ada dan diakui di dunia telah banyak mengalami peningkatan baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,76%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf>... + 6 id: 10

Salah **sumber daya!**

satu cabang olahraga merupakan salah satu khazanah dan tradisi yang mengakar bagi masyarakat Indonesia adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu budaya yang berasal dari bangsa Indonesia yang di wariskan oleh nenek moyang, maka dari itu kita perlu melestarikan dan mengembangkan budaya asli Indonesia tersebut agar tidak dapat dikuasai oleh Negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang saat ini sudah dimiliki oleh Negara lain

(Kurniyawan &

Susanto, 2019).


Dalam melakukan aktivitas olahraga, seseorang juga harus

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,28%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 6 id: 11

sumber daya!  
memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik

apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Nurhidayah et al., (2017)

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,3%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 3 id: 12

sumber daya!  
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.

3

 **Plagiarisme terdeteksi: 1,55%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 8 id: 13

sumber daya!  
Menurut Haikal, (2017) apabila ingin mendapatkan prestasi, atlet harus mempersiapkan mental, teknik, taktik, dan fisik yang baik sebab satu aspek akan mempengaruhi performa atlet dalam mencapai prestasi. Tidak terkecuali atlet pencak silat yang profesional dan berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang baik sebab kondisi fisik adalah suatu tolak ukur awal untuk menunjang latihan teknik, taktik, strategi dan mental. Selain memiliki kondisi fisik yang baik, indikator yang perlu diketahui adalah derajat kesehatan seseorang. Derajat kesehatan seseorang dapat dilihat dari pengukuran antropometri tubuh untuk menentukan komposisi tubuh atau berat badan ideal. Menurut Haqiyah, (2015) Seseorang dikatakan mempunyai ukuran yang ideal apabila bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk dan terlihat serasi antara berat dan tinggi badannya demikian juga seseorang yang kelebihan berat badan akan sering merasa kehabisan nafas, badan terasa berat, sering merasa kepanasan atau gerah, sering sakit pada bagian pinggang, pinggul, paha dan lutut.

Dalam olahraga pencak silat daya tahan otot juga diperlukan untuk menunjang kinerja atlet baik saat berlatih maupun bertanding. Menurut Hapsari, (2012) Daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka bisa belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama.

Untuk pembagian dalam pencak silat, tingkatan atlet berdasarkan beberapa tahap atau tingkat kemahiran. Untuk seorang pemula diajari semua 4 yang tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, olah tubuh, maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI. Dikatakan seorang pemula dalam pencak silat masih dalam tahapan dasar, sehingga untuk aspek kondisi fisik secara umum masih belum terpantau dan tertata.

Perguruan pencak silat Setia Hati Ranting Pucanglaban

Tulungagung adalah perguruan yang juga berperan menyumbangkan para atlet-atlet untuk kemajuan prestasi pencak silat di Tulungagung.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, sebenarnya pelatih telah melakukan cara-cara untuk melatih para atlet. Akan tetapi pelatih kurang memahami pentingnya mengidentifikasi aspek kondisi fisik yang dominan dalam pencak silat. Pelatih belum melakukan tes untuk mengetahui kondisi fisik padahal dalam olahraga pencak silat sendiri aspek kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari termasuk dalam latihan dan bertanding. Selain kondisi fisik aspek yang penting dalam atlet pemula yang belum nampak sehingga perlunya dikaji dan dianalisis yaitu indeks



massa tubuh. Tentunya indeks massa tubuh juga termasuk bagian dari salah satu unsur kondisi fisik penunjang dalam berlatih maupun bertanding. Bagi seorang pelatih perlu sekali untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik seorang atlet pemula seperti, Vo2Max, flexibility dan indeks massa tubuh atlet pemula pencak silat yang tidak lain untuk menentukan bagaimana memprogram latihan bagi atlet pemula yang sesuai dengan kebutuhannya atlet tersebut. Dari beberapa paparan diatas penulis mengangkat sebuah judul 5 penelitian

**Kutipan terdeteksi: 0,19%**

id: 14

“Identifikasi Tingkat Vo2Max, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung”.

6

#### B. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kapasitas Vo2Max, Flexibility dan indeks massa tubuh seorang atlet pemula pencak silat.

#### C. Pembatasan Masalah

Batasan dalam penelitian ini peneliti hanya sebatas meneliti terkait Identifikasi tingkat Vo2Max, Flexibility Dan indeks massa tubuh Atlet Pemula Pencak Silat.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana tingkat Vo2Max, Flexibility dan indeks massa tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung?

**Plagiarisme terdeteksi: 0,11%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 2

id: 15

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui

tingkat Vo2Max,

Flexibility dan indeks massa tubuh Atlet Pemula Pencak Silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung.

#### F. Kegunaan Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi Pelatihan kondisi fisik atlet pemula pencak silat.

##### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi atlet, pelatih, dan peneliti.

a. Bagi atlet, sebagai sumber informasi kepada atlet pemula pencak silat, bagaimana menjadi atlet yang memiliki kapasitas Vo2Max yang sesuai, memiliki Flexibility yang bagus dan indeks massa tubuh yang baik sehingga dapat menunjang dalam latihan dan bertanding.

b. Bagi pelatih, sebagai acuan dasar pemberian latihan terkait kapasitas Vo2Max, Flexibility dan indeks massa tubuh yang sesuai bagi kebutuhan atlet pemula pencak silat.

8

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. Pengertian Olahraga

Olahraga melambangkan rangka dari efek untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia dianjurkan pada pembangunan tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan performa yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Susanto et al., 2020). Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan

memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Marlianto et al., 2018). Sedangkan menurut Prasetyo, (2012)

**Kutipan terdeteksi: 0,37%**

id: 16

“Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Target dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan adalah mencapai kepuasan tertinggi.”

Jadi dapat disimpulkan

bahwa olahraga dapat membangun tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan performa yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme melalui aktivitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

9

78

Saat ini persaingan olahraga prestasi semakin ketat, prestasi bukan lagi milik perorangan saja, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Karena dalam pencapaian prestasi suatu olahraga menggambarkan hubungan antara pemerintah dan masyarakat olahraga berjalan dengan baik. Itulah sebabnya cara dan upaya dilakukan oleh suatu daerah atau Negara mengupayakan atletnya menjadi juara di berbagai even besar perlombaan

**Plagiarisme terdeteksi: 0,29%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf>... + 3

id: 17

olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dan yang diunggulkan maksudnya

yakni olahraga prestasi yang memang bisa diunggulkan untuk memperoleh prestasi sehingga menjadi unggulan seperti yang disebut di dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional pada pasal 34 ayat 2 yaitu :

**Kutipan terdeteksi: 0,15%**

id: 18

“pemerintah kabupaten/kota wajib mengelola sekurang-kurangnya satu cabang olahraga unggulan yang bertahap Nasional dan Internasional”.

Dalam upaya peningkatan prestasi

pemerintah terus melakukan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik tingkat pusat maupun daerah (Jumadin & Syahputra, 2019).

2. Pencak Silat

Pencak silat adalah budaya nenek moyang yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah (Marlianto et al., 2018). Pencak silat mengajarkan beriman dan berakhlak kemudian attitude yang baik seperti hormat pada orang tua, menghargai pelatih, teman, senior, ramah, santun, suka menolong, dapat bekerjasama. Ada pun sikap mencintai pencak silat karena Pencak Silat beladiri asli Indonesia serta melestarikan budaya bangsa. Dalam latihan dan bertanding muncul sikap patriotisme, nasionalisme, disiplin, berdaya tahan, tangguh, cerdas, sportif dan jujur, mampu berkompetisi (Anam & Hidayah, 2014).

Pencak Silat adalah salah satu seni bela diri Indonesia yang telah dilombakan baik dalam acara nasional maupun internasional. Mirip dengan afiliasi olahraga lainnya, ada empat pertimbangan dan persiapan dalam pencak silat untuk

mencapai kesuksesan mereka adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan kondisi mental (Rosalina & Nugroho, 2020).

### 3. Teknik Dasar Pemula Pencak Silat

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,92%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) + 4 id: 19

sumber daya!  
Berkaitan dengan keterampilan dasar pemula, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

#### a. Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015). Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah quadriceps femoris dan hamstring

(Martopo, 2016).

#### Gambar 2.1. Sikap Kuda-kuda

(Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)

#### b.

 **Plagiarisme terdeteksi: 2,54%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) + 3 id: 20

#### sumber daya! Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan (Martopo, 2016). Sedangkan menurut Kriswanto, (2015) Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela. Jadi dapat disimpulkan bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan untuk menghadapi serangan maupun bela dari lawan.

#### Gambar 2.2. Sikap Pasang

(Sumber: Kriswanto, 2015)11

#### c. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. Mulyana, (2013) menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela.

Langkah adalah perpindahan atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mendekati atau menjauhi lawan yang memiliki pola-pola tertentu.

#### Gambar 2.3. Pola Langkah

(Sumber: Kriswanto, 2015)12

#### d. Bela

Bela adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik bela untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh (Martopo, 2016). Sedangkan menurut Mulyana, (2013) hindaran adalah upaya mengagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa bela adalah upaya mengagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau dengan menangkisnya.

#### Gambar 2.4. Hindaran Bawah

(Kriswanto, 2015)

#### e. Teknik Pukulan

Pukulan adalah

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,5%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) + 2 id: 21

teknik dasar pencak silat yang Anda perlu kuasai selanjutnya. Kedua tangan dan lengan Anda berfungsi sebagai alat untuk menyerang lawan dalam olahraga bela diri ini.<sup>13</sup> Ada beberapa teknik serangan dasar yang bisa dipelajari, seperti pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol (pukulan bandul), dan pukulan lingkaran.

Gambar 2.5. Teknik Pukulan  
(Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)

f. Teknik Tendangan Tungkai dan


 **Plagiarisme terdeteksi: 0,56%** <https://www.viva.co.id/sport/gelanggang/14554...> id: 22

telapak kaki juga bisa menjadi alat serang yang efektif untuk menghadapi musuh. Anda membutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk mempelajari gerakan dasar pencak silat yang satu ini. Terdapat beberapa teknik serangan kaki dengan cara menendang, seperti tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan jejang, tendangan T, tendangan celorong, tendangan sabit, tendangan belakang, dan variasi lainnya.

14

Gambar 2.6. Teknik Tendangan  
(Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)

g. Teknik Tangkapan

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,39%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) id: 23

Tangkapan adalah belaun dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan.

Gambar 2.7. Tangkapan  
(Sumber: Kriswanto, 2015)<sup>15</sup>

h. Teknik Kunci

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,43%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) id: 24

Kunci adalah teknik yang diawali atau menggunakan tangkapan untuk membuat lawan tidak berdaya (Martopo, 2016). Sedangkan menurut Kriswanto, (2015) kunci adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh.

Gambar 2.8. Kunci  
(Sumber: Kriswanto, 2015)

i. Teknik Jatuh

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,3%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) id: 25

Jatuh terdiri dari dua macam, yaitu langsung dan tidak langsung. Jatuh langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuh tak langsung yaitu jatuh

dari proses Setelah menyerang dan bertahan, selanjutnya Anda perlu untuk melumpuhkan gerakan lawan.<sup>16</sup>

Gambar 2.9. Jatuh  
(Sumber: Kriswanto, 2015)

4. Aspek-aspek Kondisi Fisik


 **Plagiarisme terdeteksi: 0,38%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pd...> + 3 id: 26

Dalam Pencak Silat  
Kondisi fisik yang baik melambangkan akar utama bagi seseorang atlet

untuk mencapai performa setinggi-tingginya. Kondisi fisik sebagai peranan penting dan merupakan komponen dasar dalam olahraga, apabila tidak didukung dengan kondisi fisik yang

prima seorang atlet tidak bisa melakukan latihan dengan porsinya, nilai fisik antara lain dipengaruhi oleh kualitas otot dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot, kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik (Sukadiyanto, 2011). Pencak silat juga dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Mirfen, 2018). Beberapa kondisi fisik yang di butuhkan pada pencak silat di antaranya yakni kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan. (Susanto et al., 2020). Selain beberapa komponen kondisi fisik dari pemaparan17 diatas masing ada beberapa komponen kondisi fisik yang berperan dalam olahraga pencak silat antara lain:

a. Volume Oksigen Maksimum (Vo2Max)

 **Plagiarisme terdeteksi: 1,04%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 2 id: 27

**sumber daya!**  
Vo2Max adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah makanan menjadi ATP (Adenosine Triphosphate) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkosumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat (Nirwandi, 2017). Vo2Max bagi seorang atlet adalah nyawa dari penampilannya untuk meningkatkan kerja fisik yang baik. Dengan begitu, Vo2Max atlet olahragawan harus lebih baik dari pada orang-orang umumnya agar tercipta kerja yang mumpuni dalam bidangnya. Secara umum Vo2Max di butuhkan dalam semua aktivitas olahraga yang membutuhkan gerak fisik


(Setiawan, 2021).

b. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera (Hajir, 2019). Menurut Widiastuti, (2011) Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal". Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (range of movement). Kelentukan18 merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam melakukan suatu tendangan karena apabila seseorang atlet memiliki kelentukan yang baik maka akan memudahkan dalam melakukan serangan ke arah terutama saat menendang. Atlet yang memiliki kelentukan yang baik mampu mengatur arah sasaran saat melakukan tendangan dibanding atlet yang kurang lentuk. Semakin lentuk seseorang, semakin bagus seseorang, semakin bagus pula dalam melakukan tendangan.

c. Indeks Massa Tubuh

Body Massa

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,69%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> id: 28

Index (BMI) atau Indeks massa tubuh (IMT) adalah parameter yang digunakan untuk mengetahui status berat badan seseorang apakah tergolong normal maupun tidak (underweight, maupun overweight), data yang diperlukan untuk mencari BMI adalah data selisih antara berat badan dan tinggi badan. BMI juga dapat digunakan untuk menggambarkan komposisi tubuh secara kasar, meskipun tidak disertai dengan nilai dari kontribusi berat dari lemak dan otot (Supariasa, 2012

).

IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti underwater weighing dan dual energy x-ray absorbtometry (Wibowo & Hakim, 2019).

## B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi dan sebagainya). Dengan melakukan langkah ini, maka akan dapat dilihat sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan. Kajian yang mempunyai relasi atau keterkaitan dengan kajian ini antara lain:

### 1. Rizki Oeyan Fauji, Berjudul

**Kutipan terdeteksi: 0,18%**

id: 29

“Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-15 Tahun Di Kolat Klipang Kota Semarang Tahun 2019”

penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 10 atlet putra, ini adalah penelitian populasi. Penelitian ini menggunakan 5 instrumen untuk mengukur komponen kondisi fisik diantaranya tes lari 30 meter, tes sit and reach, tes lempar tangkap bola, tes push up, dan multistage fitness tes. Simpulan dari penelitian ini di peroleh hasil bahwa secara umum kondisi fisik masih dalam kategori kurang dengan prosentase (50%), diikuti kategori baik dengan presentase (40%), kategori sedang dengan presentase (10%), kategori sangat baik dan sangat kurang dengan presentase (0%). Disarankan kepada pelatih agar atletnya dapat meningkatkan kondisi fisiknya dan perlu adanya tes kondisi fisik secara teratur.

### 2. Dona Merlin Susanto, Maidarman, Suwirman, Heru Syarli Lesmana, Berjudul ”

**Plagiarisme terdeteksi: 1,07%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 10

id: 30

Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat” jenis penelitian ini deskriptif. Populasi dalam penelitian ini semua atlet pencak silat Padepokan Tangan Mas berjumlah 30 orang. Sampel di ambil 20 menerapkan teknik purposive sampling, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini 1) kecepatan dengan lari sprint 30 meter, 2) daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump test, 3) daya ledak otot lengan dengan two hand medicine ball put. Teknik analisis data menerapkan teknik analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) ketangguhan kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 31

“sedang”

**Plagiarisme terdeteksi: 0,28%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 11

id: 32

dengan pada umumnya skor 4.62 detik, 2) ketangguhan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 33

“sedang”

**Plagiarisme terdeteksi: 0,27%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 11

id: 34

dengan pada umumnya skor 222.10, 3) ketangguhan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 35

“sedang”

dengan pada umumnya skor 4,66m.

## 3. Irwan Setiawan, Berjudul

**Kutipan terdeteksi: 0,16%**

id: 36

“Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Massa Tubuh dan Vo2Max Atlet Cabor Tarung Derajat”

**Plagiarisme terdeteksi: 1%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 4

id: 37

sumber daya!  
penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini kekuatan daya tahan otot inti atlet cabor tarung derajat dengan kategori Excellent 11 orang dengan persentase 84,61%, kategori Good 1 orang dengan persentase 7,69% sedangkan kategori Below Average 1 orang dengan persentase 7,69%. indeks massa tubuh atlet tarung derajat 11 orang berkategori Normal dengan persentase 84,61%, sedangkan 2 orang berkategori Kegemukan dengan persentase 21,15,38%. Sedangkan kategori Vo2Max atlet berkategori kurang terdapat 4 orang dengan persentase 30,77%, sedangkan berkategori kurang sekali terdapat 9 orang dengan persentase 69,23

%

## 4. Arfian Hajir, Berjudul

**Kutipan terdeteksi: 0,16%**

id: 38

“Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo”

**Plagiarisme terdeteksi: 0,43%** <https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelas...> + 4

id: 39

sumber daya!  
Penelitian ini menggunakan teknik analisis jalur (Path Analysis). Penelitian ini berusaha mengidentifikasi, mengungkapkan, dan mendeskripsikan pengaruh kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Kota Palopo

sebanyak 30 orang laki-laki. Data yang dikumpulkan terdiri dari data hasil tes kelentukan, kekuatan dan keseimbangan, dan hasil tes kemampuan tendangan lurus kedepan. Hasil tes yang diperoleh dari penelitian ini selanjutnya dianalisis secara deskriptif, uji kualitas data, uji asumsi klasik dan uji model. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (

**Plagiarisme terdeteksi: 1,45%** <https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelas...> + 3

id: 40

sumber daya!  
1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 54,6%. (2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 42,9%. (3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 53,1%. (4) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 21,3%. (5) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 26,2%. (6) Terdapat pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan sebesar 14,3%. (7) Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

melalui keseimbangan sebesar 11,2%.

## C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori, Kondisi fisik sebagai peranan penting dan merupakan komponen dasar dalam olahraga, apabila tidak didukung dengan kondisi

fisik yang prima seorang atlet pemula pencak silat tidak bisa melakukan latihan dengan porsinya. Inti bagi seorang atlet pemula adalah peran kondisi fisik merupakan nyawa dari penampilannya untuk meningkatkan kerja fisik yang baik. Dengan begitu atlet pemula pencak silat harus lebih baik dari pada orang-orang umumnya agar tercipta kerja yang mumpuni dalam bidangnya.

Pentingnya seorang atlet pemula untuk diketahui terkait aspek-aspek kondisi fisik seorang atlet pemula bagi pelatih yaitu untuk menentukan bagaimana memprogram latihan bagi atlet pemula yang sesuai dengan kebutuhannya atlet tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka timbul suatu permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian yang berkaitan dengan Vo2Max, flexibility dan indeks massa tubuh.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha: Tingkat kapasitas Vo2Max flexibility dan indeks massa tubuh atlet pemula pencak silat setia hati ranting pucanglaban Kabupaten Tulungagung berkategori baik.

H<sub>0</sub>: Tingkat kapasitas Vo2Max, flexibility dan indeks massa tubuh atlet pemula pencak silat setia hati ranting pucanglaban Kabupaten Tulungagung berkategori buruk.


### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Variabel Penelitian

###### 1. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,72%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 5 id: 41


variabel dalam penelitian ini adalah Vo2Max, flexibility dan indeks massa tubuh adalah variabel bebas, sedangkan atlet pemula pencak silat sebagai variabel terikat.

###### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tingkat kapasitas Vo2Max, flexibility dan indeks massa tubuh atlet pemula pencak silat diukur dengan beberapa instrumen yang sesuai dengan mengkategorikan hasil tes atlet. Adapun variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### a.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,17%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 2 id: 42

Vo2max adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan.

b. Flexibility adalah parameter yang digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang sendi.

c. Indeks Massa Tubuh adalah nilai yang di ambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang.

2425

##### B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

###### 1. Pendekatan Penelitian

Menggunakan dataset statistik merupakan tipikal penelitian kuantitatif, penggunaan dataset statistik ini merupakan penggunaan data yang sudah tersedia diambil dari instrumen tes yang dilakukan oleh atlet pemula terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti.

###### 2. Teknik Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono, (2017)

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat



perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif ini adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif non eksperimen yang tergolong mudah. Penelitian ini menggambarkan data kuantitatif yang diperoleh menyangkut keadaan subjek atau fenomena dari sebuah populasinya.<sup>26</sup>

Atlet Pemula

Pencak Silat

VO 2MAX

Kelentukan

(Flexibility)

Body Mass Indexs

(BMI

Hasil

Analisis

Kesimpulan

Gambar 3.1. Skema Penelitian

27

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Desa Pucanglaban Kecamatan

Pucanglaban Kabupaten Tulungagung.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian ini diambil pada Bulan November 2021


D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)

1. Populasi

Populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet pencak silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 15 Orang.

2. Sampel

Sugiyono, (2017) menyebut sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Pengukuran sampel dilakukan melalui statistik atau berdasar pada estimasi penelitian guna menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Teknik

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,5%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf> + 9 id: 43

sumber daya!  
pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total population sampling. Yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Setia Hati Ranting Pucanglaban Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 15 Orang<sup>28</sup>

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan

3 macam instrument test.

Yaitu menggunakan Bleep Test, Sit and Reach dan Body Massa Indexs (BMI).

1.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,32%** <https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelas...> + 2 id: 44

sumber daya!  
Bleep Test

Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Biasanya tes ini banyak dipakai untuk olahraga seperti bola basket, sepak bola, voly dan lainnya (Muchlisin N.P, 2020

).

Gambar 3.2. Lintasan MFT/ Bleep Test

Tabel 3.1 Penilaian dan Klasifikasi VO2MAX Untuk Multistage Fitness Test (ml kg bb/menit)

No Klasifikasi Laki-laki Perempuan

1 Baik Sekali 74.54 69.73

2 Baik 65.89 – 74.53 59.03 – 69.72

3 Sedang 52.91 – 65.88 42.98 – 59.02

4 Kurang 44.26 – 52.90 32.28 – 42.97

5 Kurang Sekali 44.25 32.27  
(Sumber: Zulfan Heri, 2013)

## 2. Sit and Reach

Prosedur pelaksanaan tes :

Peserta tidak memakai alas kaki

- a. Peserta duduk dengan kaki lurus menyentuh balok tes.
- b. Lutut bagian belakang lurus ( tidak boleh ditekuk )<sup>29</sup>
- c. Pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus, ujung jari dari kedua tangan menyentuh mistar skala/pengukur.
- d. Tangan yang mendorong harus selalu menempel di alat tes.
- e. Dimulai dari angka -20 (karena tingkat kelentukan masing-masing individu itu berbeda-beda, jadi jika hal ini dimulai dari angka nol, objek sudah tidak mampu)
- f. Dilakukan 3 x, diambil hasil tes yang terbaik.


Tabel 3.2. Tabel Penilaian Sit And Reach

Skor Putra Kriteria Putri

5 19,5 Baik sekali 20,0 - 23,0  
4 17,0 - 19,0 Baik 18,5 - 19,5  
3 14,5 - 16,5 Cukup 17,0 - 18,0  
2 12,5 - 14,0 Kurang 15,0 - 16,5  
1 12,0 Kurang sekali 13,5 - 14,5

(Sumber: Widiastuti, 2011)

## 3.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,29%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> id: 45

Body Mass Indexs (BMI)

Cara menghitung IMT yang tepat, dapat dilihat menggunakan rumus di bawah ini:

IMT = Berat badan (dalam kg) : Tinggi badan (dalam m

)<sup>2</sup>

Tabel 3.3 Kategori IMT

Laki-laki Perempuan Kategori

18 kg/m<sup>2</sup> 17 kg/m<sup>2</sup> Kurus  
18-25 kg/m<sup>2</sup> 17-23 kg/m<sup>2</sup> Normal  
25-27 kg/m<sup>2</sup> 23-27 kg/m<sup>2</sup> Kegemukan  
27 kg/m<sup>2</sup> 27 kg/m<sup>2</sup> Obesitas

(Sumber: Setiawan & Akbar Husein AllSabah, 2017)<sup>30</sup>

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data

#### a. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah atlet pemula pencak silat setia hati ranting pucanglaban Kabupaten Tulungagung.

1) Sampel penelitian yaitu atlet pemula pencak silat dipersiapkan untuk melakukan beberapa item tes.

2) Pada hari pertama, atlet pemula pencak silat melakukan tes yang pertama yaitu test Bleep Test untuk mengukur kapasitas Vo2Max

3) Pada hari kedua atlet pemula pencak silat melakukan tes Sit And Reach untuk memperoleh nilai kelentukan badan.

Selanjutnya, dilakukan tes untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh menggunakan Body Massa Indexs (BMI)..

4) Dari ketiga tes tersebut diperoleh hasil untuk diolah datanya ketahap berikutnya.

5) Setelah muncul hasil tes langkah berikutnya, dianalisis dikaitkan dengan teori yang ada sehingga dapat dijelaskan lebih lanjut.<sup>31</sup>

6) Langkah terakhir setelah dianalisis kemudian ditarik

kesimpulan dan sehingga dapat menjawab permasalahan yang muncul diawal.

#### G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, (2017) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu.

Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor jawaban, (2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus. Untuk mencari besarnya (presentase) dengan rumus sebagai berikut :

$P =$

?? ???

??

Keterangan : P = Angka presentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya,

N = Number of cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

#### Tabel 3.4 Kategori Penilaian

Interval Kategori

81%-100% Sangat Baik

61%-80% Baik

41%-60% Sedang

21%-40% Buruk

0%-20% Buruk Sekali

(Sofnidar & Yuliana, 2018)

#### BAB IV

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### A. Deskripsi Data

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,22%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op... + 3](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) id: 46

number daya!  
Variabel

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Tingkat Vo2Max, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat. Penelitian ini dilaksanakan

pada hari Kamis, 9 Desember 2021 dengan responden sebanyak 11 atlet putra dan 4 atlet putri. Pengambilan data menggunakan tes Multistage Fitness Test/Bleep Test untuk mengukur Vo2Max, Tes Sit and Reach untuk mengukur tingkat Flexibility dan Body Massa Indexs untuk mengukur berat badan ideal.

1. Berikut deskripsi data hasil tes pengukuran Vo2Max atlet pemula pencak silat menggunakan Multistage Fitness Test/Bleep Test:

Tabel 4.1. Tabel Hasil Multistage Fitness Test Atlet Pemula Pencak Silat

No NAMA JENIS KELAMIN VO2Max KATEGORI

1 RM L 34,5 Kurang

2 IN L 33.9 Kurang

3 AS L 37. 8 Kurang

4 JI L 39.9 Sedang

5 RL L 34.6 Kurang

6 NN L 37.5 Kurang

7 RT L 40.5 Sedang

8 FD L 35.4 Kurang

9 RA L 36.8 Kurang

10 AL L 37.8 Kurang

11 RA L 34.3 Kurang

12 EA P 29.1 Kurang sekali

13 AI P 30.2 Kurang sekali

14 NN P 33.6 Kurang

15 DU P 31.8 Kurang sekali

3233

2. Berikut deskripsi data hasil tes pengukuran Flexibility atlet pemula pencak

silat menggunakan Sit and Reach.

Tabel 4.2. Tabel Hasil Tes Pengukuran Flexibility

NAMA JENIS KELAMIN Hasil (Cm) Kategori

RM L 17,5 Baik

IN L 18.3 Baik

AS L 17.2 Baik

JI L 19.4 Baik Sekali

RL L 16.5 Cukup

NN L 17.1 Baik

RT L 19.2 Baik Sekali

FD L 16.5 Cukup

RA L 17.0 Baik

AL L 19.7 Baik Sekali

RA L 17.7 Baik

EA P 15.8 Kurang

AI P 17.7 Baik

NN P 18.2 Baik

DU P 17.6 Baik

3. Berikut deskripsi data hasil tes pengukuran berat badan ideal atlet pemula pencak silat menggunakan Body Massa Indexs.

Tabel 4.3. Tabel Hasil Tes Pengukuran Body Mass Indexs

NAMA

JENIS KELAMIN

BB

(KG)

TB (M)

IMT

KATEGORI

RM L 57.5 1.60 22.46 Normal

IN L 60.7 1.65 22.30 Normal

AS L 64.2 1.67 23.02 Normal

JI L 67.4 1.73 22.52 Normal

RL L 65.4 1.69 22.90 Normal

NN L 67.7 1.72 22.88 Normal

RT L 65.7 1.74 21.70 Normal

FD L 66.0 1.65 24.24 Normal

RA L 59.6 1.67 21.37 Normal

AL L 60.4 1.66 21.92 Normal

RA L 65.7 1.71 22.47 Normal

EA P 57.4 1.64 21.34 Normal

AI P 55.6 1.57 22.56 Normal

NN P 47.5 1.55 19.77 Normal

DU P 52.3 1.62 19.93 Normal 34

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Data kasar hasil penelitian identifikasi tingkat Vo2Max, flexibility dan kekuatan indeks massa tubuh, kemudian dilanjutkan dengan mengolah data dengan menggunakan analisis dekriptif kuantitatif. Tujuannya adalah untuk memperoleh frekuensi dan persentase setiap variabel yang diukur pada atlet pemula pencak silat.

2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan data hasil pengukuran diatas, berikut ini merupakan analisis data statistik deskriptif persentase terkait tingkat kategori hasil Multistage Fitness Test atlet pemula pencak silat:

Tabel. 4.4. Data Deskriptif Persentase Multistage Fitness Test

No

Kategori

Laki-laki

Perempuan

Frekuensi

Persentase  
(%)  
1 Baik Sekali 48 48 0 0  
2 Baik 42 - 47 42 - 47 0 0  
3 Sedang 38 - 41 38 - 41 2 13  
4 Kurang 33 - 37 33 - 37 10 67

5  
Kurang  
Sekali  
32  
32  
3  
20

JUMLAH  
15  
100 35

Dari data tabel 4.4 diatas dapat digambarkan data tersebut sesuai dengan persentase tingkat kategori hasil Multistage Fitness Test sebagai berikut:

Baik Sekali:

Persentase

0%

Baik: 0%

Kurang Sekali:

20%

Sedang: 13%

Kurang: 67%

Baik Sekali

Baik

Sedang

Kurang

Kurang Sekali

Gambar 4.1 Persentase Hasil Multistage Fitness Test.

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat diketahui persentase Kategori

VO 2Max Baik Sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, Baik dengan frekuensi

0 atlet sebesar 0%, kategori Sedang dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%,

kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang

Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%.

Tabel. 4.5. Data Deskriptif Persentase Sit and Reach

Skor

Putra

Kriteria

Putri

Frekuensi

Persentase

(%)

5 19,5 Baik sekali 20,0 - 23,0

3

20

4 17,0 - 19,0 Baik 18,5 - 19,5

9

60

3 14,5 - 16,5 Cukup 17,0 - 18,0

2

14

2 12,5 - 14,0 Kurang 15,0 - 16,5

1

7

1 12,0 Kurang sekali 13,5 - 14,5

0

0

JUMLAH

15

100 36

Dari data tabel 4.5 diatas dapat digambarkan data tersebut sesuai dengan persentase tingkat kategori hasil tes pengukuran Flexibility

Kurang: 7%

Persentase

Kurang

Sekali: 0%

Cukup: 13%

Baik Sekali:

20%

Baik: 60%

Gambar 4.2. Persentase Hasil Tes Flexibility

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat diketahui persentase Kategori Flexibility Baik sekali dengan frekuensi 3 atlet sebesar 20%, kategori Baik dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60%, kategori Cukup dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 1 atlet sebesar 7% dan kategori Kurang sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%.

Tabel. 4.5. Data Deskriptif Persentase Body Mass Indexs

Laki-laki Perempuan Frekuensi Persentase

(%)

Kategori

18 kg/m<sup>2</sup> 17 kg/m<sup>2</sup> 0 0 Kurus

18-25 kg/m<sup>2</sup> 17-23 kg/m<sup>2</sup> 15 100 Normal

25-27 kg/m<sup>2</sup> 23-27 kg/m<sup>2</sup> 0 0 Kegemukan

27 kg/m<sup>2</sup> 27 kg/m<sup>2</sup> 0 0 Obesitas

JUMLAH 15 100

37

Dari data tabel 4.5 diatas dapat digambarkan data tersebut sesuai dengan persentase tingkat kategori hasil tes pengukuran Body Massa Indexs

Persentase

Kurus Normal Kegemukan Obesitas

Kurus: 0%

Kegemukan: 0%

Obesitas: 0%

Normal: 100%

Gambar 4.3. Persentase Hasil Tes Body Massa Indexs

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat diketahui persentase Kategori Body Massa Indexs Kurus dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Normal dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100%, kategori Kegemukan dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Obesitas dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%.

### 3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diatas, diketahui bahwa nilai persentase terbesar untuk hasil Multistage Fitness Test kategori

” Kutipan terdeteksi: **0,01%**

id: **47**

“Kurang”

dengan

frekuensi 10 atlet sebesar 67% dari jumlah keseluruhan 15 atlet. Sedangkan persentase terbesar untuk hasil tes Flexibility kategori

” Kutipan terdeteksi: **0,01%**

id: **48**

“Baik”

dengan frekuensi 9

atlet sebesar 60% dari jumlah keseluruhan 15 atlet. Selanjutnya untuk Persentase38 Hasil Tes Body Massa Indexs terbesar kategori

” Kutipan terdeteksi: **0,01%**

id: **49**

“Normal”

dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100% dari jumlah keseluruhan 15 atlet.

#### C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hipotesis atau dugaan sementara yang tertera di bab 2, maka berikut ini merupakan hasil perolehan data penelitian:

Ha: Tingkat kapasitas Vo2Max, flexibility dan Indeks Massa Tubuh atlet pemula pencak silat berkategori baik

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 50

“DITERIMA”

Karena hasil tes dari ketiga variabel dominan Baik/Normal. Dari sisi flexibility dan Indeks Massa Tubuh Flexibility kategori

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 51

“Baik”

dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60% dari jumlah keseluruhan 15 atlet. Selanjutnya untuk Persentase Hasil Tes Body Massa Indeks terbesar kategori

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 52

“Normal”

dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100% dari jumlah keseluruhan 15 atlet.

H0: Tingkat kapasitas Vo2Max flexibility dan Indeks Massa Tubuh atlet pemula pencak silat berkategori buruk

**Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 53

“DITOLAK”

Karena hasil tes dari ketiga variabel dominan Baik/Normal, hanya dari variabel vo2max dengan kategori Sedang frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%.39

#### D. Pembahasan

Vo2Max adalah volume Oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Vo2Max ini adalah suatu tingkatan

**Plagiarisme terdeteksi: 0,13%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 2

id: 54

sumber daya!  
kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

Vo2Max biasanya digunakan untuk mengukur daya tahan atlet dalam melakukan suatu cabang olahraga. Kebutuhan akan Oksigen dapat diukur melalui pernafasan kita. Dengan mengukur jumlah oksigen yang dipakai selama latihan, kita mengetahui jumlah oksigen yang dipakai oleh otot yang bekerja. Makin tinggi jumlah otot yang dipakai maka makin tinggi pula intensitas kerja otot, otomatis oksigen yang dibutuhkan semakin meningkat. Semakin banyak oksigen yang diserap, semakin baik pula kinerja otot dalam bekerja. Zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan pun jumlahnya semakin sedikit. Seorang pemain sepakbola dengan nilai Vo2Max semakin tinggi, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang atlet. Dalam olahraga pencak silat bagi atlet pemula perlunya Vo2Max untuk menunjang dalam latihan maupun bertanding. Dari hasil data tes diketahui bahwa Vo2Max atlet pemula pencak silat perlu diperbaiki Karena tingkat kategori Sedang frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%.

Dari hasil tes diketahui persentase Kategori Flexibility Baik sekali dengan frekuensi 3 atlet sebesar 20%, kategori Baik dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60%, kategori Cukup dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan 40

frekuensi 1 atlet sebesar 7% dan kategori Kurang sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%. Dengan

 **Plagiarisme terdeteksi: 1,36%** <https://apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas/>

id: 55

Fleksibilitas tubuh yang baik dapat memudahkan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera atau sakit di area-area tubuh tertentu seperti punggung. Fleksibilitas yang kurang memadai kegiatan sehari-hari akan lebih sulit dilakukan. Fleksibilitas tubuh dapat dilatih sejak usia anak-anak hingga dewasa, dan dengan semakin bertambahnya umur maka akan semakin berkurang tingkat fleksibilitas tubuh seseorang. Fleksibilitas ini dapat dilatih dengan melakukan gerakan-gerakan stretching tertentu secara rutin. Dengan latihan secara rutin maka akan membuat ruang gerak sendi menjadi semakin luas. Canada's Physical Activity Guide menyarankan untuk melakukan latihan fleksibilitas setidaknya 4 kali seminggu dengan durasi 5 sampai 10 menit. Perlu diingat bahwa peregangan yang dilakukan tidak harus menimbulkan rasa sakit, fokusnya terletak pada otot. Saat otot merasa sedikit tegang, maka peregangan tersebut sudah cukup.


Berdasarkan Persentase Hasil Tes Body Massa Indexs terbesar kategori

 **Kutipan terdeteksi: 0,01%**

id: 56

"Normal"

dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100% dari jumlah keseluruhan 15 atlet. Sehingga dalam olahraga pencak silat perlu bagi atlet untuk memiliki ataupun menjaga berat badan yang ideal, untuk menunjang segala bentuk latihan meliputi teknik dasar maupun pada saat bertanding.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,84%** <https://www.portalsiswa.my.id/host-https-www.a...>

id: 57

Terlepas dari segala kekurangannya, perhitungan indeks massa tubuh dapat menjadi pengingat Anda untuk menjaga berat badan. Dengan memiliki berat badan yang normal, ada beberapa keuntungan yang bisa Anda dapatkan, antara lain: Dapat melakukan aktivitas lebih banyak karena stamina lebih tinggi, Peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar, Tubuh lebih mudah mengelola cairan, Pola dan kualitas tidur yang menjadi lebih baik, Kerja jantung akan lebih ringan, Risiko terkena penyakit jantung, diabetes, penyakit batu empedu, gangguan pernapasan, dan kanker menurun.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian terkait tingkat Vo2Max Baik Sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, Baik dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Sedang dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%. Sedangkan hasil tes Flexibility dengan kategori Baik sekali dengan frekuensi 3 atlet sebesar 20%, kategori Baik dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60%, kategori Cukup dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 1 atlet sebesar 7% dan kategori Kurang sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%. Sedangkan hasil Body Massa Indexs dengan kategori Kurus dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Normal dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100%, kategori Kegemukan dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Obesitas dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%.

Dari ketiga aspek tersebut sangat terkait, dengan adanya tingkat Vo2Max semakin tinggi, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang atlet. Dalam olahraga pencak silat bagi atlet pemula perlunya Vo2Max untuk menunjang dalam latihan maupun bertanding. Selain itu

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,39%** <https://apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas/>

id: 58

Fleksibilitas tubuh yang baik dapat memudahkan seseorang



dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera atau sakit di area-area tubuh tertentu seperti punggung.

4243

Fleksibilitas yang kurang memadai kegiatan sehari-hari akan lebih sulit dilakukan.

Selain itu

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,49%** <https://www.portalsiswa.my.id/host-https-www.a...> id: 59

dengan memiliki berat badan yang normal, ada beberapa keuntungan yang bisa Anda dapatkan, antara lain: Dapat melakukan aktivitas lebih banyak karena stamina lebih tinggi, Peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar, Tubuh lebih mudah mengelola cairan, Pola dan kualitas tidur yang menjadi lebih baik

dll.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### 1. Implikasi Teoritis

Atlet lebih memahami dan mengontrol lagi faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang dan tingkat kondisi fisik para atlet pemula pencak silat.

##### 2. Implikasi Praktis

Pelatih selalu mengamati perkembangan dan tingkat kondisi fisik para atlet pencak silat serta menyusun program latihan kondisi fisik dengan tujuan untuk memaksimalkan pertumbuhan dan menjaga kondisi fisik (Vo2Max) atlet.

#### C. Saran-saran

##### 1. Bagi Pelatih

Memperhatikan, mempertahankan dan meningkatkan daya tahan Vo2Max para atlet agar memiliki tingkat daya tahan yang lebih baik. Ditunjang dengan Flexibility yang baik dan indexs massa tubuh yang normal dapat menunjang performa yang optimal.

44

##### 2. Bagi Atlet

Data hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi terkait Tingkat Vo2Max, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat, dengan harapan selalu meningkatkan indikator yang kurang baik.


##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, ketika topik penelitian yang digunakan memiliki kesesuaian dengan penelitian ini.

45

#### DAFTAR PUSTAKA

Anam, A. K., & Hidayah, T. (

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,16%** <https://id.123dok.com/document/ydkd3vjq-surv...> id: 60

2014). Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*,

2(2),

19-24.

Haikal, M. F. (

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,18%** <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kes...> id: 61

2017). Evaluasi Kondisi Fisik Dan Program Latihan Klub Bolavoli Yuniior Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1

), 247398.

<https://doi.org/10.0/Css/All.Css>

Hajir, A. (2019). The Influence Of Flexibility, Strength, And Balance On Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes In Palopo City. Universitas Negeri Makassar.

Haqiyah, A. (2015).

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,19%** <https://123dok.com/document/zxne9jvq-korelas...> id: 62

Korelasi Antara Status Gizi (Indeks Massa Tubuh Dan Hemoglobin) Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Kota Bekasi.

Motion, 6(2), 123-140.


Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 4(4), 49-53.

Jumadin, & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10-19.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,22%** [http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208\\_Op...](http://lib.unnes.ac.id/36834/1/6101412208_Op...) + 3 id: 63

sumber daya!  
Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sma/Ma/Smk/Mak Kelas Xi. (Edisi Revisi). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat. Pustaka Baru.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,31%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pd...> + 8 id: 64

sumber daya!  
Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju Pomnas 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 142-147.

<https://Core.Ac.Uk>

/Download/Pdf/270267958.Pdf

Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (First Edition). Unesa University Press.

[https://www.researchgate.net/publication/303911963\\_Metodologi\\_Penelitian\\_Dalam\\_Olahraga](https://www.researchgate.net/publication/303911963_Metodologi_Penelitian_Dalam_Olahraga)  
4546


Mansur, Kurniawan, F., Irianto, S., Herwin, & Nurfadhila, R. (2020). Analisis Kondisi Fisik (Kelincahan) Atlet Cabang Olahraga Unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 72-77.

Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 178-185.

Martopo, A. H. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.

Muchlisin N.P, A. (

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,66%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 2 id: 65


sumber daya!  
2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga (C. . Dr. Abdul Rahman H., M.T. (Ed.); 1st Ed.). Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim).

[http://Repository.Ubharajaya.Ac.Id/3283/2/5\\_6093657345676542150.Pdf](http://Repository.Ubharajaya.Ac.Id/3283/2/5_6093657345676542150.Pdf)

Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Sil at ?: Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa. Pt Remaja Rosdakarya.

Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat Vo2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.

Nurhidayah, D., Dan, D., & Satya, A. (2017).

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,13%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pd...> + 4 id: 66


sumber daya!  
Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta.

Medikora,  
16(1).

Prasetyo, Y. (2012). Olahraga Gateball Bagi Usia Lanjut. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 8(1), 73-87.

Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 74.

Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri Dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. Jendela Olahraga, 5(2), 141-149.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,6%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 5 id: 67

Setiawan, I. (2021). Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Massa Tubuh Dan Vo2max Atlet Cabor Tarung Derajat. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(2), 287-294.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4896238>

47

Setiawan, I., & Akbar Husein Allsabab, M. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017

(Vol. 5, Issue 4).

Sofnidar, S., & Yuliana, R. (2018). Pengembangan Media Melalui Aplikasi Adobe Flash Dan Photoshop Berbasis Pendekatan Saintifik. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar, 3(2), 257-275.

<https://doi.org/10.22437/gentala.v3i2.6761>

Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. (2017). Metode Kuantitatif.

In

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,23%** <https://core.ac.uk/download/pdf/149129810.pdf...> + 3 id: 68

Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Pp. 13-19).F. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan

Metodologi Melatih Fisik.

Lubuk

Agung.

Supariasa, N. (2012). Penilaian Status Gizi. Egc.

Susanto, D. M., Mairman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,41%** <http://patriot.pj.unp.ac.id/index.php/patriot/arti...> + 2 id: 69

2020). [sumber daya!](#)


Kondisi Fisik

Atlet Pencak Silat. Jurnal Patriot Volume, 2(2), 692-704.

Wibowo, E. T., & Hakim, A. A. (2019). Profil Indeks Massa Tubuh Pada Atlet Tim Nasional Indonesia Pada Asian Games 2018. Jurnal

Kesehatan Olahraga, 8(1

), 131-140.

 **Plagiarisme terdeteksi: 0,4%** <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/articl...> + 2 id: 70

Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga (2nd Ed.). Pt Bumi

Timur

Jaya.

Zulfan Heri. (2013). Efektivitas Instrumen Tes Pengukuran Nilai Konsumen Oksigen Maksimal (Vo 2 Max) Mahasiswa Jurusan Pko Fik Unimed.

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12(1), 88-96.

48

Lampiran 1

Tabulasi Data Penelitian

FLEXIBILITY

NAMA

JENIS

KELAMIN

1 2 3 Hasil Kategori

RM

L  
16.7 17.5 17.2 17,5 Baik  
IN  
L  
17.7 17.5 18.3 18.3 Baik  
AS  
L  
16.8 17.2 17.0 17.2 Baik  
JI  
L  
19.4 19.2 18.9 19.4  
Baik  
Sekali  
RL  
L  
16.4 15.8 16.5 16.5 Cukup  
NN  
L  
16.4 17.1 16.8 17.1 Baik  
RT  
L  
19.2 18.3 18.7 19.2  
Baik  
Sekali  
FD  
L  
16.2 16.5 16.4 16.5 Cukup  
RA  
L  
15.8 16.4 17.0 17.0 Baik  
AL  
L  
18.8 19.7 18.2 19.7  
Baik  
Sekali  
RA  
L  
17.3 16.9 17.7 17.7 Baik  
EA  
P  
15.3 15.8 15.7 15.8 Kurang  
AI  
P  
17.7 16.9 17.3 17.7 Baik  
NN  
P  
17.3 17.4 18.2 18.2 Baik  
DU  
P  
16.3 17.6 16.2 17.6 Baik  
49  
DATA MENTAH IMT  
 $IMT = \text{Berat badan (dalam kg)} : \text{Tinggi badan (dalam m)}^2$   
NAMA  
JENIS  
KELAMIN BB TB  
IMT  
RM  
L 57.5 1.60 2.56 22.46  
IN

L 60.7 1.65 2.72 22.30  
AS  
L 64.2 1.67 2.79 23.02  
JI  
L 67.4 1.73 2.99 22.52  
RL  
L 65.4 1.69 2.86 22.90  
NN  
L 67.7 1.72 2.96 22.88  
RT  
L 65.7 1.74 3.03 21.70  
FD  
L 66.0 1.65 2.72 24.24  
RA  
L 59.6 1.67 2.79 21.37  
AL  
L 60.4 1.66 2.76 21.92  
RA  
L 65.7 1.71 2.92 22.47  
EA  
P 57.4 1.64 2.69 21.34  
AI  
P 55.6 1.57 2.46 22.56  
NN  
P 47.5 1.55 2.40 19.77  
DU  
P 52.3 1.62 2.62 19.93  
50  
TABEL MFT  
51  
Lampiran 2  
Surat Pengantar/Ijin Penelitian  
52  
Lampiran 4  
Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian  
53  
Lampiran 6  
Dokumentasi  
Gambar 1: Pengukuran Tinggi Badan  
Gambar 2: Pengukuran Berat Badan  
54  
Gambar 3: Tes Kelentukan  
Gambar 4: Tes Kelentukan  
55  
Gambar 5: Tes MFT  
Gambar 6: Tes MFT

Penafian:

Laporan ini harus ditafsirkan dan dianalisis dengan benar oleh orang yang berkualifikasi yang memikul tanggung jawab evaluasi!

Setiap informasi yang diberikan dalam laporan ini belum final dan merupakan subjek untuk tinjauan dan analisis manual. Silakan ikuti panduannya: [Rekomendasi penilaian](#)

Detektor Plagiarisme - Hak Anda untuk mengetahui keasliannya! ☐ SkyLine LLC