

**KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT
PEMBINAAN ATLET BERBAKAT KECAMATAN WATES
PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :

YOGA PRATAMA
NPM: 17.1.01.09.0057

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi oleh:

YOGA PRATAMA
NPM: 17.1.01.09.0057

Judul:

**KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT
PEMBINAAN ATLET BERBAKAT KECAMATAN WATES
PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021**

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

Tanggal: 21 Juli 2022

Pembimbing 1



Moh. Nur Kholis, SPd, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

YOGA PRATAMA
NPM: 17.1.01.09.0057

Judul:

**KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT
PEMBINAAN ATLET BERBAKAT KECAMATAN WATES
PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021**

Telah ditetapkan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

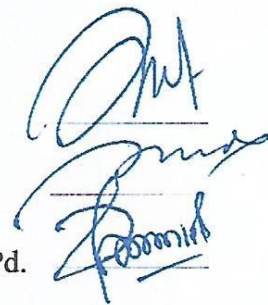
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 21 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| 1. Ketua | : Moh. Nur Kholis, SPd, M.Or. |
| 2. Penguji I | : Nur Ahmad Muharram, M.Or. |
| 3. Penguji II | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. |



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yoga Pratama
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 25 September 1995
NPM : 17.1.01.09.0057
Fak/Jur./Prodi : PENJAS/FIKS

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 ataupun pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacuu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Kediri, 21 Juli 2022
Yang Menyatakan


YOGA PRATAMA
NPM: 17.1.01.09.0057

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Manusia hidup untuk menghidupkan manusia lain” (Sam Ratulangi)

“Dan bahwa seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (QS,an-Najm:39).

Persembahan :

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT yang maha esa yang selalu memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Yoseph Don Bosco Tukan. Alm dan Ibu Suheni.
2. Isti, anak, dan saudara-saudaraku.
3. Teman-teman yang selalu mendampingi dalam susah, sedih, maupun senang dalam keadaan apapun terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan.

Abstrak

Yoga Pratama Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates Pada Masa Pandemi Tahun 2021, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI KEDIRI 2022.

Kata kunci: kondisi fisik, pencak silat, kategori tanding

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan penguasaan peneliti, Pandemi *Covid-19* membuat berbagai kegiatan terhambat, termasuk latihan. Cabang olahraga Pencak silat di Kecamatan Wates sudah berkembang baik, namun pada beberapa tahun terakhir prestasi yang dihasilkan menurun dalam membawa atlet lolos di tingkat daerah. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut, salah satunya tidak adanya data kondisi fisik atlet yang dimiliki pelatih serta ditambah adanya pandemi *Covid-19* yang menghambat latihan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana kondisi fisik atlet putra pencak silat pada Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi? (2) Bagaimana kondisi fisik atlet putri pencak silat pada Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi? (3) Bagaimana kondisi fisik atlet putra dan putri pencak silat pada Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi?.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pemilihan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapat sampel sebanyak 35 atlet terdiri dari 18 atlet putra dan 17 atlet putri. Subjek penelitian ini adalah atlet dari Pembinaan Atlet Berbakat kategori tanding pada putra dan putri. Instrument yang digunakan terdiri dari (1) *sit and reach*, (2) *side step test*, (3) *sprint* 30 meter, (4) *push up* 30 detik, (5) *wall sit test*, (6) *standing board jump test*, (7) *Back up* 30 detik, (8) *Multilevel Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis test dengan mengklasifikasikan hasil tes dengan norma yang ada, pada atlet putra rata – rata 72% dalam kondisi kurang dan 28% dalam kondisi cukup, sedangkan pada atlet putri rata – rata 51% dalam kondisi kurang, dan 49% dalam kondisi cukup. Untuk total keseluruhan atlet putra dan putri didapat hasil sebanyak 34% dalam kondisi cukup, 63% dalam kondisi kurang dan sebanyak 3% dalam kondisi kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates Pada Masa Pandemi Tahun 2021” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Moh. Nur Kholis, M.Or, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan.
6. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu serta nasihat selama ini.

8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuarangan, 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 ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 21 Juli 2022



YOGA PRATAMA
NPM : 17.1.01.09.0057

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Hakekat Kondisi Fisik.....	8
2. Hakekat Status Gizi	23
3. Hakekat Atlet.....	24
4. Hakekat Pencak Silat.....	25
5. Hakekat Pembinaan Atlet Berbakat Pencak Silat Kecamatan Wates.....	27
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berfikir.....	30

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	
1. Identifikasi Variabel Penelitian	32
2. Definisi Operasional	32
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian	33
2. Teknik Penelitian	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	
1. Waktu Penelitian	34
2. Tempat Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
E. Instrumen Penelitian	
1. Pengembangan Instrumen	36
2. Validitas dan Rehabiitasi.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	
1. Deskripsi Variabel Bebas	53
2. Deskripsi Variabel Terikat	53
B. Analisis Data	
1. Prosedur Analisis Data	65
2. Hasil Analisis Data.....	65
3. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	89
C. Pembahasan.....	92

BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	95
------------------	----

B. Implikasi.....	100
C. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Kemampuan Fisik	52
4.1 : Deskripsi Kondisi Fisik Putra	53
4.2 : Deskripsi Kondisi Fisik Putri	59
4.3 : Distribusi Frekuensi IMT Putra	65
4.4 : Distribusi Frekuensi IMT Putri	66
4.5 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putra	68
4.6 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putri	69
4.7 : Distribusi Frekuensi <i>Flexibility</i> Putra	70
4.8 : Distribusi Frekuensi <i>Flexibility</i> Putri	71
4.9 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Putra	72
4.10 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Putri	73
4.11 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Lengan Putra	75
4.12 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Lengan Putri	76
4.13 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Tungkai Putra	77
4.14 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Tungkai Putri	78
4.15 : Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra	79
4.16 : Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri	80
4.17 : Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Putra	82
4.18 : Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Putri	83
4.19 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Punggung Putra	84
4.20 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Punggung Putri	85
4.21 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Putra	86
4.22 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Putri	87
4.23 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Putra dan Putri	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
4.1 : Grafik Statistik Diagram Batang tes IMT Putra	54
4.2 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot lengan Putra.....	55
4.3 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kelenturan Putra	56
4.4 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kecepatan Putra.....	56
4.5 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot punggung Putra	57
4.6 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot tungkai Putra	57
4.7 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kelincahan Putra.....	58
4.8 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot kaki Putra	58
4.9 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Aerobik Putra.....	59
4.10 : Grafik Statistik Diagram Batang tes IMT Putri	60
4.11 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kelenturan Putri.....	60
4.12 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kecepatan Putri.....	61
4.13 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot lengan Putri	61
4.14 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot punggung Putri.	62
4.15 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot tungkai Putri.....	63
4.16 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kelincahan Putri	63
4.17 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Kekuatan otot kaki Putri	64
4.18 : Grafik Statistik Diagram Batang tes Aerobik Putri	64
4.19 : Diagram Batang Deskripsi data tes IMT Putra	66
4.20 : Diagram Batang Deskripsi data tes IMT Putri.....	67
4.21 : Diagram Batang Deskripsi data tes Aerobik Putra	68
4.22 : Diagram Batang Deskripsi data tes Aerobik Putra	70
4.23 : Diagram Batang Deskripsi data tes Flaxsibelity Putra.....	71
4.24 : Diagram Batang Deskripsi data tes Flaxsibelity Putri	72
4.25 : Diagram Batang Deskripsi data tes Kecepatan Putra.....	73
4.26 : Diagram Batang Deskripsi data tes Kecepatan Putri	74
4.27 : Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot lengan Putra	75
4.28 : Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot lengan Putri.....	77

4.29	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot tungkai Putra.....	78
4.30	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot tungkai Putri.....	79
4.31	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kelincahan Putra	80
4.32	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kelincahan Putri.....	81
4.33	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot kaki Putra.....	82
4.34	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot kaki Putri.....	83
4.35	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot punggung Putra..	84
4.36	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kekuatan otot punggung Putri...	85
4.37	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kondisi Fisik Putra.....	86
4.37	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kondisi Fisik Putri	87
4.37	: Diagram Batang Deskripsi data tes Kondisi Fisik Putra dan Putri	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. : Surat Ijin Melakukan Penelitian	103
2. : Surat Balasan Ijin Penelitian	104
3. : Sertifikat Bebas Plagiasi	105
4. : Berita Acara Kemajuan Pembimbing	106
5. : Blangko Penilaian Test	107
6. : Hasil Test Putra	108
7. : Hasil Test Putri	109
8. : Dokumentasi Kegiatan Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah pandemi *Covid-19*. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *Covid-19*. Memburuknya wabah virus Corona mengharuskan pemerintah mengambil tindakan untuk mengurangi ataupun menghambat penyebaran virus. Pemerintah Indonesia, menyarankan setiap individu menerapkan *social distancing* untuk menghadapi pandemi *Covid-19*. *Social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus corona dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kontak langsung atau jaga jarak dengan orang lain dan membatasi berkunjung ke tempat ramai. Selain itu pada beberapa daerah diberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat. Pembatasan kegiatan tersebut tertera pada dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 4 tahun 2021 yang salah satunya berisi tentang pembatasan tempat kerja dengan *work from home (WFH)* sejumlah 50 persen dan 50 persen dengan datang ke tempat kerja atau *work from office (WFO)*. Kemudian seluruh kegiatan belajar mengajar di satuan Pendidikan dilakukan secara daring. Dampak adanya pembatasan kegiatan belajar mengajar membuat kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler olahraga menjadi terhambat dengan membatasi latihan secara tatap muka sangat secara ketat.

Dalam menyikapi dampak dan segala keterbatasan yang ada, pelatih merupakan seseorang yang berperan dalam penyusunan materi-materi komponen program latihan seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2011: 43) penyusunan program latihan adalah proses merancang dan menyusun materi yang berisi beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap atlet atau olahragawan. Seorang pelatih yang baik akan mengembangkan kemampuan fisik atlet dengan sebuah perencanaan yang disusun dalam program latihan yang sistematis sesuai dengan cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki satu atau lebih komponen fisik yang dominan, namun pada dasarnya semua komponen fisik akan diberikan pada atlet untuk menunjang komponen dominan sesuai cabang olahraga yang dilatih.

Pada cabang olahraga pencak silat, atlet silat harus memiliki kemampuan komponen-komponen *biomotor* yang baik untuk meningkatkan prestasinya. *Biomotor* adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto dalam Supriyoko A 2018). Menurut Awan Hariono (2010), dalam pencak silat ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan *fleksibilitas* merupakan komponen biomotor dasar. *Power*, stamina, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor dasar sebelumnya. Artinya, bila komponen biomotor dasar seperti ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan

fleksibilitas dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan *power*, stamina, keseimbangan dan kelincahan.

Cabang olahraga pencak silat di kecamatan Wates sudah berkembang dan juga kuantitasnya yang banyak. Hampir semua ekstrakurikuler sekolah di kecamatan wates ada perguruan pencak silatnya. Kecamatan wates merupakan kecamatan yang tergolong besar di kabupaten Kediri, sehingga untuk penduduknya juga banyak.

Pembinaan Atlet Berbakat atau biasa disebut dengan PAB lahir pada tahun 2017 dan didirikan oleh bapak Jarot Wijaya selaku ketua KKG Olahraga Kecamatan Wates pada saat itu. Pembinaan atlet berbakat ini berdiri dibawah naungan Kelompok Kerja Guru Olahraga Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Pembinaan atlet berbakat ini berdiri karena dilatar belakangi dengan banyaknya perguruan pencak silat di kecamatan wates serta banyaknya bakat-bakat yang belum mempunyai wadah dan pembinaan prestasi yang tepat. Pembinaan atlet berbakat mempunyai banyak atlet dari usia dini atau masih bersekolah di Sekolah Dasar sampai dengan Pendidikan Sekolah Menengah Atas. Prestasi yang diraih sejauh PAB Kecamatan Wates sejauh ini di cabor pencak silat sudah sampai menembus provinsi di Olimpiade Olahraga Siswa Nasional dan setiap tahunnya selalu menyumbang atlet ke kabupaten guna mewakili kabupaten kediri. Dari data yang di dapat kecamatan wates mulai tahun 2017 mengirimkan atlet pencak silat ke provinsi dari perwakilan SD 1 atlet putra dan 1 atlet putri, SMP 1 atlet putra dan 2 atlet putri, SMA atlet 2 putra dan 2 atlet putri ke tingkat O2SN provinsi

Jawa Timur, pada tahun 2018 mengirimkan atlet pencak silat ke provinsi dari perwakilan SD 1 atlet putra dan 1 atlet putri, SMP 1 atlet putra dan 1 atlet putri, SMA atlet 1 putra dan 2 atlet putri ke tingkat O2SN provinsi Jawa Timur, pada tahun 2019 mengirimkan atlet pencak silat ke provinsi dari perwakilan SD 1 atlet putra, SMP 1 atlet putra dan 1 atlet putri, SMA tidak ada sedangkan untuk tahun 2020 kompetisi terhenti akibat adanya pandemi virus *Corona*.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama membantu melatih pencak silat dan menurunnya prestasi yang didapat di Kabupaten Kediri khususnya pada Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates, hal tersebut terjadi karena pelatih masih banyak yang belum memiliki data atlet seperti khususnya data kondisi fisik atlet. Para pelatih hanya mengandalkan perkiraan secara kasat mata terhadap kondisi atlet tanpa adanya dasar ilmu bagaimana kondisi atlet dikatakan baik atau buruk. Data kondisi atlet sangat penting bagi pelatih untuk memonitor tingkat perkembangan atlet dan sebagai acuan dasar bagi pelatih dalam menentukan program latihan guna menunjang prestasi pada masa pandemi seperti sekarang ini untuk mempersiapkan atlet kelak ketika kompetisi mulai berjalan kembali.

Dari penjabaran masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates Pada Masa Pandemi Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan-permasalahan mengenai turunnya prestasi yang diraih dan pelatih yang tidak memiliki data kondisi fisik atlet dan hanya mengandalkan perkiraan secara kasat mata tanpa memiliki dasar ilmiah bagaimana bagus buruknya kondisi sesuai dengan norma yang ada. Berdasarkan dengan uraian sebelumnya, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Belum diketahui kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat secara detail.
- b. Pelatih tidak memiliki data kondisi fisik atlet secara terukur
- c. Pelatih belum mengetahui pentingnya mengetahui kondisi fisik atlet untuk merancang program latihan kedepan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dilakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada membahas kondisi fisik atlet pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat pada Masa Pandemi. Kemampuan fisik pada cabang olahraga pencak silat ini terdiri dari:(1) Kelentukan, (2) *Power*, (3) Daya tahan, (4) Kecepatan, (5) Kelincahan, (6) Kekuatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembahasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik atlet putra pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi?
2. Bagaimana kondisi fisik atlet putri pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi?
3. Bagaimana kondisi fisik atlet putra dan putri pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat dalam masa pandemi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka adapun tujuan dari peneliti adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet pencak silat putra Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates dalam masa pandemi.
2. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet pencak silat putri Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates dalam masa pandemi.
3. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet pencak silat putra dan putri Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates dalam masa pandemi.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dari hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi pelatih untuk evaluasi pada masa yang akan datang.
 - b. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa memiliki data kondisi atlet yang terukur dengan jelas akan mendukung puncak prestasi atlet.
 - c. Dapat menjadi bukti secara ilmiah bahwa penelitian kondisi fisik atlet pencak silat Pembinaan Atlet Berbakat Kecamatan Wates dapat dijadikan pedoman pelatih dalam pembinaan kondisi fisik atlet.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi atlet mengetahui kemampuan fisik yang dimilikinya pada tes awal program latihan, sehingga pada tes berikutnya masing-masing atlet mengetahui seberapa perkembangan kemampuan fisiknya.
 - b. Bagi pelatih hasil tes dapat dijadikan rekomendasi dalam melanjutkan program latihan untuk persiapan pertandingan ataupun sebagai sarana peningkatan kondisi fisik pada masa pandemi.
 - c. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi atlet dan pelatih dalam mengevaluasi hasil program latihan ataupun hasil pertandingan sebelumnya sebagai bahan pertimbangan agar menjadi lebih baik pada masa yang akan datang.

- d. Sebagai informasi dalam mengetahui kemampuan fisik masing-masing atlet yang kemudian dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Armstrong N. (2006). *Aerobic Fitness of Children and Adolescent*. Jurnal de Pediatria.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2007). *Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 3, No. 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.
- Bompa, O. Tudor. 1988. *Periodization Theory And Methodology Of Training*. York University
- Erwin Setyo Kriswanto (2015:17). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga teori dan metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hariono, A. (2005). *Predominan sistem energi dalam pencak silat kategori tanding*. Majalah Ilmiah Olahraga, 11(3), 427.
- Harsono, M., & Sugiantoro, G. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: ANKOR-MENPORA-(SORI).
- Harsono. 1988. *Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat : Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo
- Johansyan Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kuswanto, C. W. (2016). *Penyusunan tes fisik atlet pencak silat kategori tanding*. Jurnal Keolahragaan, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud

Moch. Sauqi Lufisanto. (2015). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 03 Nomor 01 : 53.

Ngatman. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.

Pujianto, A. (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>

Rusli Lutan, dkk. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP): Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat

Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12312/11106>

Saputro, D.S & Siswantoyo. (2018). *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. Jurnal Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.

Sudijono, A. (2005). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Supriyoko A. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. Jurnal Penelitian Pembelajaran. Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018

Suwartono. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

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