

**PROFIL DAYA TAHAN OTOT INTI, INDEKS MASA TUBUH DAN  
VO2MAX PADA WARGA BARU RAYON BATANGSAREN PSHT  
TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJAS FKIP UN PGRI Kediri



DISUSUN OLEH :

**Rachmad Amirul Hadi**

NPM: 17.01.09.0149

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

2022

Skripsi oleh :

**Rachmad Amirul Hadi**

NPM: 17.1.01.09.0149

Judul :

**PROFIL DAYA TAHAN OTOT INTI, INDEKS MASA TUBUH DAN  
VO2MAX PADA WARGA BARU RAYON BATANGSAREN PSHT  
TULUNGAGUNG**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan  
Guna Penulian Skripsi /Tugas Akhir  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI


Tanggal : 25 Agustus 2022

Pembimbing 1



Irwan Setiawan, M.Pd  
NIDN : 0716028902

Pembimbing 2



Moh Nurkholis, M.Or  
NIDN :0725048802

Skripsi oleh :

**RACHMAD AMIRUL HADI**  
NPM: 17.1.01.09.0149

Judul:

**PROFIL DAYA TAHAN OTOT INTI, INDEKS MASA TUBUH DAN  
VO<sub>2</sub>MAX PADA WARGA BARU RAYON BATANGSAREN PSHT  
TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi .  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 19 Januari 2023

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or



Mengetahui,  
Dekan FIKS



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



## UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Status : Terakreditasi

SK BAN-PT No. 1042/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2016 tgl. 17 Juni 2016  
JL. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Tel. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

### BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Kamis, tanggal 19 bulan Januari tahun 2023 pukul 11.00 WIB bertempat di Ruang I6

Kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa

Universitas Nusantara PGRI Kediri :

NAMA : RACHMAD AMIRUL HADI  
NPM : 17.1.01.09.0149  
FAK - PRODI : FIKS-Penjaskesrek  
JUDUL :

Profil Daya Tahan Otot Inti, Indeks Masa Tubuh dan VO2MAX Pada Warga Baru Rayon Batangsaren PSHT  
Tulungagung

Dengan Hasil : 85 A (MEMUASKAN)

Kediri, 27 Januari 2023

Mengetahui,

Ketua Penguji : Irwan Setiawan, M.Pd.  
Penguji 1 : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.  
Penguji 2 : Moh. Nurkholis, M.Or.



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rachmad Amirul Hadi  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 13 Mei 1997  
NPM : 17.1.01.09.0149  
Fak/Prodi : FIKS/ SI 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, 16 Januari 2023

Yang Menyatakan



**RACHMAD AMIRUL HADI**

NPM : 17.1.01.09.0149

## MOTTO

*“Barang siapa menyulitkan (orang lain) maka Allah akan mempersulitnya di hari kiamat nanti.”*

(Hadist Al – Bukhari no.715 )

*Habib Nabil Al Musawwa*

*“Belajarlah adab sebelum ilmu,  
Sebab ilmu tanpa adab hanya akan membuatmu sombong.  
Ingatlah iblis pun lebih tinggi ilmunya  
Tapi dilaknat Allah karena kesombongannya”.*

Kupersembahkan karya ini untuk :

1. Kedua orang tuaku yang selalu memberi motivasi dan doa
2. Istri dan anakku yang menjadikan semangat dan motivasi untuk selalu maju
3. Dosen pembimbing yang selalu mengarahkan dalam pengerjaan skripsi
4. Saudara-saudaraku PSHT
5. Teman-teman yang memberi dukungan

## Abstrak

**Rachmad Amirul Hadi** Profil Daya Tahan Otot Inti, Indeks Masa Tubuh dan VO2MAX Pada Warga Baru Rayon Batangsaren PSHT Tulungagung, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI KEDIRI 2022.

Kata kunci: pencak silat, PSHT, daya tahan, IMT, VO2Max.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa daya tahan otot inti, indeks masa tubuh, dan vo2max warga baru rayon Batangsaren masih kurang. Akibatnya pelatih atau warga kurang maksimal dalam melatih siswanya untuk meraih prestasi.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana profil kondisi fisik warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung (2) Bagaimana Indeks Masa Tubuh warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung (3) Bagaimana daya tahan otot inti warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung (4).Bagaimana hasil VO2MAX warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif, sumber data didapat dari tes kondisi fisik yang diambil oleh observer pada warga baru rayon Batangsaren berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan tehnik tes, pengukuran dan analisis data dengan perhitungan prosentase.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah hasil penelitian ini memiliki Daya tahan otot inti kategori sangat kurang berjumlah 9 orang atau 45%, indeks massa tubuh (IMT) kategori normal sebanyak 16 orang atau 80% dan data Vo2Max lebih sebanyak 17 orang atau 85%.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “**PROFIL DAYA TAHAN OTOT INTI, INDEKS MASA TUBUH DAN VO<sub>2</sub>MAX PADA WARGA BARU RAYON BATANGSAREN PSHT TULUNGAGUNG**” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk melanjutkan skripsi program studi penjaskes pada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan Proposal ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI.
2. Dr. Sulistiono, M.Si sebagai dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku ketua Program Studi PENJASKESREK.
4. Bpk Irwan Setiawan, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 atas waktu yang diberikan atau diluangkan untuk membimbing penulis selama penyusunan Skripsi sampai saat ini.
5. Bpk. Moh Nurkholis, M.Or selaku dosen pembimbing 2 atas waktu yang diberikan atau diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk, nasehat dalam penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Saya ucapkan terima kasih orang tua yang telah membiayai saya sampai saat ini.
7. Terimakasih kepada rekan-rekan PSHT Rayon Batangsaren cabang Tulungagung yang telah membantu dalam penelitian.
8. Terima kasih juga kepada teman-teman kelas 4B yang telah mensupport saya untuk mengerjakan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya penulis juga bagi pembacanya. Disadari bahawa proposal skripsi ini masih



banyak kekurangan, maka di harapkan tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 25 Agustus 2022

**RACHMAD AMIRUL HADI**  
NPM. 17.1.01.09.0149

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Olahraga .....	7
2. Pengertian Pencak Silat .....	8
3. Sejar Pencak Silat .....	9
4. Pengertian Latihan .....	11
5. Pengertian Program Latihan .....	13
6. Latihan Kondisi Fisik.....	14

a) Komponen Kondisi Fisik.....	14
b) Daya Tahan Otot Inti .....	16
c) Indeks Masa Tubuh ( <i>IMT</i> ) / BMI .....	17
d) <i>VO2MAX</i> .....	17
7. Latihan Teknik.....	17
8. Latihan Taktik.....	24
9. Latihan Mental.....	24
10. Pertandingan .....	25
a) Kategori dan Kelas Pertandingan .....	26
b) Babak dan Waktu Pertandingan .....	27
11. Pengertian Warga/Pelatih .....	27
B. KAJIAN PENELITIAN TERDAHULU .....	28
C. KERANGKA BERFIKIR .....	31
<b>BAB III :METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	32
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
2. Definisi Oprasional.....	32
B. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu .....	33
D. Data dan Sumber Data.....	33
E. Populasi dan Sampel (Subjek dan Obyek Penelitian) .....	34
F. Teknik Pengumpulan Data .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	34
H. Prosedur Penelitian.....	38
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Variabel .....	39
B. Analisis Data .....	41
1. Prosedur Analisis Data.....	41
2. Hasil Analisis Data.....	41
3. Inteprestasi Data.....	45
C. Pembahasan.....	45

1. Daya Tahan Otot Inti.....	45
2. Indeks Masa Tubuh.....	46
3. Vo2max.....	46
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. SIMPULAN .....	48
B. IMPLIKASI.....	48
1. Implikasi Teoritis .....	48
2. Implikasi Praktis.....	48
C. SARAN .....	49
PENUTUP .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN I .....	55
LAMPIRAN II .....	66

## DAFTAR TABEL

2.1 Kategori dan Kelas Putra Pertandingan Dewasa Usia (>17-35 tahun) ....	26
2.2 Kategori dan Kelas Putri Pertandingan Dewasa Usia (>17-35 tahun).....	27
3.1 Definisi Operasional.....	32
3.2 Norma Penilaian Plank Test.....	35
3.3 Tabel Kategori IMT .....	35
3.4 Norma dalam Bleep tes .....	37
4.1 Deskripsi Data Statistik Daya Tahan Otot Inti.....	39
4.2 Deskripsi Data Statistik IMT .....	40
4.3 Deskripsi Data Statistik Vo2max .....	40
4.4 Distrbusi Frekuensi profil daya tahan otot inti pada warga baru rayon Batangsaren PSHT TULUNGAGUNG .....	42
4.5 Distrbusi Frekuensi profil IMT pada warga baru rayon batangsaren PSHT Tulungagung .....	43
4.6 Distrbusi Frekuensi profil Vo2Max pada warga baru rayon batangsaren psht tulungagung.....	44

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Bagan piramida faktor-faktor latihan .....	14
2.2 Pukulan Lurus .....	18
2.3 Pukulan Bandul .....	18
2.4 Tangkisan Dalam .....	19
2.5 Tangkisan Luar .....	19
2.6 Elakan.....	20
2.7 Tangkapan.....	20
2.8 Hindaran.....	21
2.9 Tendangan Lurus.....	21
2.10 Tendangan T.....	22
2.11 Tendangan Sabit.....	22
2.12 Tendangan Belakang .....	22
2.13 Sapuan Rebah.....	23
2.14 Guntingan Tungkai kaki dan Pinggang.....	23
3.1 Plank Tes.....	34
3.2 Lintasan MFT/ Bleep Tes.....	36
3.3 Form Penilaian MFT .....	37
4.1 Diagram profil daya tahan otot inti pada warga baru rayon batangsaren psht tulungagung.....	41
4.2 Diagram profil IMT pada warga baru rayon batangsaren psht Tulungagung .....	43

4.3 Diagram profil Vo2Max pada warga baru rayon batangsaren psht Tulungagung .....	45
4.4 Diagram Profil Daya Tahan Otot Inti, IMT dan Vo2max.....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN I**

1.1 Hasil Penelitian Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	55
1.2 Hasil Penelitian Daya Tahan Otot Inti .....	56
1.3 Hasil Penelitian Indeks Masa Tubuh (IMT).....	57
1.4 Hasil Penelitian VO2MAX .....	58
1.5 Jumlah Keseluruhan Tes .....	59
1.6 Hasil SPSS .....	61



## DAFTAR LAMPIRAN II

2.1 Gambar Tes IMT (Berat Badan) .....	66
2.2 Gambar Tes IMT (Tinggi Badan) .....	66
2.3 Gambar Plank Tes .....	67
2.4 Gambar Bleep Tes/VO2MAX.....	67
2.5 Gambar Kegiatan Latihan .....	68
2.6 Gambar Ketua Rayon PSHT Batangsaren .....	68
2.7 Struktur Organisasi Rayon Batangsaren .....	69
2.8 Program Latihan PSHT Rayon Batangsaren.....	69
2.9: Kartu Tanda Anggota/Warga PSHT .....	70

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang sangat digemari masyarakat sekarang, dengan adanya kegiatan olahraga yang dirancang secara sistematis agar meningkatkan dan menjaga kebugaran serta dibutuhkan dalam menjalankan aktifitas fisik lainnya. Dalam kegiatan masyarakat salah satu aspek olahraga yang penting adalah prestasi, salah satu olahraga.

Salah satu prestasi yang berkembang pesat saat ini dan digemari masyarakat adalah pencak silat. Olahraga asli Indonesia ini banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dikarenakan banyak menorehkan medali emas pada ajang SEAGAME 2018. Indonesia memperoleh 14 medali emas dalam bidang olahraga pencak silat baik seni maupun laga.

Seiring berkembangnya pencak silat kebeberapa wilayah di Indonesia terdapat 10 perguruan historis yang berperan penting terhadap induk organisasi pencak silat, baru pada tahun 1950 dan bentuklah IPSI ( Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang menjadi induk organisasi pencak silat di Indonesia.

Menurut PB IPSI bersama BAIKIN dalam (Nurkholis, 2016) pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungannya guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Istilah pencak silat ini dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor.

Salah satu dari 10 organisasi historis yang berperan penting dalam pencak silat yang di masyarakat yaitu PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate). PSHT merupakan Perguruan didirikan oleh Ki Hajar Harjo Utomo pada tahun 1922 di Madiun. Perguruan PSHT terus berkembang pesat hingga masuk ke Tulungagung pada tahun 1985 yang di ketuai oleh Mas Hadi Purnomo.

Akhir-akhir ini eksistensi pencak silat PSHT di Tulungagung menampakan perkembangan yang positif, hal ini dibuktikan dengan disahkannya warga/pelatih dengan jumlah kurang lebih 1.800 orang pada tahun 2022. Perkembangan yang baik ini tidak lepas dari prestasi-prestasi yang telah dicapai oleh pencak silat PSHT Tulungagung, baik prestasi kejuaraan wilayah (KEJURWIL), pekan olahraga nasional (PON) dan kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Perkembangan prestasi ini tidak lepas dari peran seorang pelatih, pengertian pelatih menurut Sukadiyanto dalam (Wahyudi & Y Herdianto, 2020) Pelatih merupakan seseorang yang berperan dalam menyusun dan menentukan program latihan untuk siswa dan atletnya. Sedangkan pengertian pelatih/warga di pencak silat PSHT adalah siswa/calon warga yang telah menempuh latihan baik fisik, maupun teknik, serta memiliki disiplin ilmu kepelatihan dan telah disahkan menjadi warga /pelatih .

Salah satu rayon dari ranting Kauman kabupaten Tulungagung yang mencetak warga/pelatih paling banyak adalah PSHT Rayon Batangsaren. Selain mencetak warga/pelatih PSHT Rayon Batangsaren juga membina banyak sekali atlet-atlet berprestasi. Adapun tujuan dari latihan pencak silat PSHT Rayon Batangsaren Tulungagung adalah mendidik siswa dan warganya untuk menjadi

manusia berbudi luhur serta bertakwa kepada tuhan Yang Maha Esa selain itu mengoptimalkan prestasi baik di event ranting, antar kabupaten dan nasional

Untuk mengoptimalkan prestasi siswa dan calon warganya, pelatih di PSHT Rayon Batangsaren mengharuskan siswa atau calon warganya menempuh latihan kurang lebih selama dua tahun. Program latihan selama kurang lebih dua tahun ini bertujuan untuk membagi latihan sesuai porsi dan tingkatannya, agar siswa atau calon warga lebih tertata dalam teknik dan taktik pencak silatnya, kematangan dalam ilmu kepelatihan atau ke-SHannya, serta paling utama tertata kondisi fisiknya. Kematangan kondisi fisik inilah yang menjadi dasar pelatih untuk mendidik siswanya berprestasi optimal.

Pertandingan merupakan upaya yang dilakukan untuk mengoptimalkan prestasi serta evaluasi bagi pelatih tentang program latihan yang telah dijalankan. Salah satu pertandingan pencak silat bergengsi yang telah dilaksanakan di Tulungagung adalah DANDIMCUP tahun 2019. Pada pertandingan ini diikuti oleh berbagai macam perguruan pencak silat di Tulungagung. PSHT menjadi juara umum pada ajang bergengsi ini dengan perolehan 27 medali emas. PSHT Rayon Batangsaren juga ikut serta mengirimkan siswa dan atletnya dalam ajang bergengsi ini. Akan tetapi tidak semua dari siswa maupun atlet yang mengikuti event DANDIMCUP tahun 2019 ini.

Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan seleksi sebelum pertandingan masih banyak warga dan siswa(calon warga) serta atlet yang gugur. Faktor yang pertama adalah menurunnya kekuatan atau power akibat dari kelelahan pada saat pertandingan. Pada pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding dibagi

menjadi tiga babak yang masing-masing babak menggunakan waktu 2-3 menit dengan jeda istirahat 1 menit, sehingga jika atlet tidak memiliki daya tahan yang baik maka akan mudah mengalami kelelahan yang mengakibatkan menurunnya performa atlet, *VO2MAX* merupakan faktor yang sangat diperlukan agar warga maupun siswa dan atlet tidak mudah mengalami kelelahan serta dapat pulih lebih cepat saat istirahat.

Faktor selanjutnya adalah indeks masa tubuh warga dan siswa (calon warga) serta atlet. Dalam pertandingan pencak silat dibagi kedalam beberapa kelas/kategori menurut berat badan, pembagian kategori ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera warga dan siswa(calon warga) serta atlet untuk kesetaraan antara pesilat yang akan dipertandingkan. Saat seleksi sebelum pertandingan banyak warga dan siswa (calon warga) serta atlet yang berat badannya kurang atau lebih dari kelas yang telah ditentukan, mengakibatkan gugurnya pesilat saat penimbangan berat badan.

Berdasarkan masalah-masalah yang muncul dari pengamatan yang telah penulis lakukan, saya sebagai penulis ingin meneliti lagi lebih dalam mengenai “ Profil Daya Tahan Otot Inti, Indeks Masa Tubuh dan *VO2MAX* Pada Warga Baru PSHT Rayon Batangsaren Tulungagung “.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Indeks Masa Tubuh warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung
2. Bagaimana daya tahan otot inti warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung
3. Bagaimana hasil *VO2MAX* warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka dalam penelitian ini perlunya pembatasan masalah hanya bersumber dari survei tes kondisi fisik warga baru PSHT Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah Bagaimana hasil tes daya tahan otot inti, indeks masa tubuh dan *VO2MAX* pada warga baru PSHT Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kekuatan daya tahan otot inti, indeks masa tubuh (*IMT*), dan *VO2MAX* warga baru Rayon Batangsaren Cabang Tulungagung

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis dan menambah wawasan pengetahuan tentang latihan kondisi fisik.
- b) Sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.
- c) Sebagai referensi bagi pelatih pencak silat lainnya.
- d) Sebagai referensi di jurusan olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri.

#### e) DAFTAR PUSTAKA

- f) Adi, S.(2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan, 143-153.
- g) Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- h) Armawijaya, G, Rustiawan, H, & Sudrazat, A.(2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 175-186.
- i) Bafirman H. B. & Wahyuri, A. S.(2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok, Jawa Barat: Pt Grafindo Persada.
- j) Bafirman. (2006). *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- k) Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang Jawa Timur: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- l) Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Sleman, Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- m) Chase, K., Bringham, C., Peterson, J., & Coste, S. (2014). *Fitness Norms for the Plank Exercise*. *Departemen of Healt, Human Performance and Athletics, Linfield Colege, McMnfile, Or*, 1-3.
- n) Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Tapos - Cimanggis, Depok: Kencana.
- o) Ferdian Wahyu R. (2021). *Profil Kondisi Fisik Pada Atlet UKM Pencak Silat Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Disertasi. Tidak dipublikasikan. Kediri. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains(FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- p) Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- q) Herdyanto, Y. (2020). Analisis Program Latihan Atlet Pencak Silat Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).



- r) Isnanto, A. H. (2019). Seni Olahraga Pencak Silat. Gamping, Sleman Yogyakarta: Sentra Edukasi Media, ipusnas, (*online*), <http://www.ipusnas.com> , diunduh 3 Juli 2022
- s) Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta, Jawa Tengah: Pustakabarupress.
- t) Kumaidah, E. (2022). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 1-9.
- u) Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69-77.
- v) Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Depok, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- w) Lufisanto, S. M. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 50-56.
- x) Manangkali, A. O., & Adam, S. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 17-28.
- y) Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri dan Karakter Bangsa*. Bandung, Jawa barat: PT Remaja Rosdakarya, ipusnas, (*online*), <http://www.ipusnas.com> , diunduh 5 Juli 2022
- z) MUNAS, I. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas IPSI XIII Tahun 2012. IPSI 2012.
- aa) Nurkholis, M. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. (Tersedia). *SPORTIF*, 2, 76-84.
- bb) Pasaribu, A. M. (2020). Tes Dan Pengukuran. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM): IKAPI.
- cc) Pramono, A. S., & Noviardila, I. (2021). Efektivitas Metode Latihan Otot Inti Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Presisi pada Praktisi Parkour Freerunning di Komunitas Parkour Batam. *Jurnal Bola*, 18-29.
- dd) Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 108-117.
- ee) Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 29-33.
- ff) Risti P, A. V. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Surya Cahya.
- gg) Santika, I. G. P. N. A (2017, Juni). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga

- Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017 Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1, 85-92.
- hh) Sapto. A. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan, 143-153.
- ii) Setiawan, I. (2021). Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Masa Tubuh, dan VO2MAX Atlet Cabor Tarung Derajat. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 287-294.
- jj) Setiawan, I., & Allasabah, M. H. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Bravo's Jurnal, 189-194.
- kk) Sidik, D. Z., L. P., Pesurnat, & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung Jawa Barat: PT Remaja Rosdakarya, ipusnas, (online), <http://www.ipusnas.com>, diunduh 8 Juli 2022
- ll) Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. Performa Olahraga, 61-73.
- mm) Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. Jurnal Ilmiah SPIRIT, 31-43.
- nn) Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- oo) Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- pp) Susanti, I. Y., & Lestari, S. P. (2019). *Body Mass Index* Dengan Pola Haid Remaja Putri Di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Prosiding Seminar Nasional, 208-214.
- qq) Utomo, G. D., & Artono. (2017). Pencak Silat Setia Hati Terate Di Madiun. AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah, 1595-1598.
- rr) Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO2MAX Pemain Sepak Bola. Multilateral, 121-126.
- ss) Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).
- tt) Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- uu) Zarwan, & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 12-17.