

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 1 UDANAWU  
KABUPATEN BLITAR 2024**

**SKRIPSI**

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



OLEH :

**ANGGUN PUTRI AGUSTIEN**  
NPM: 2015030040

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2024

Skripsi oleh:

**ANGGUN PUTRI AGUSTIEN**  
NPM: 2015030040

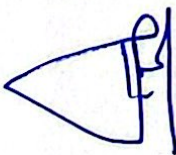
Judul:

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 1 UDANAWU  
KABUPATEN BLITAR 2024**

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

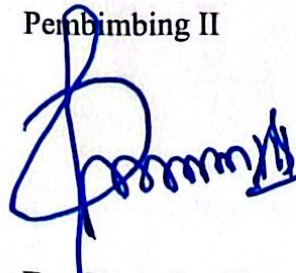
Tanggal : 5 Juli 2024

Pembimbing I



**Dr. Puspodari, M.Pd.**  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



**Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.**  
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

**ANGGUN PUTRI AGUSTIEN**  
NPM: 2015030040

Judul:

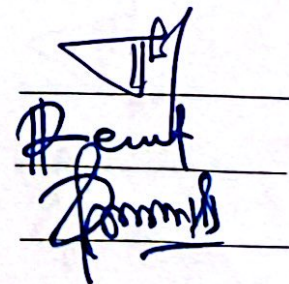
**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 1 UDANAWU  
KABUPATEN BLITAR 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 11 Juli 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Puspodari, M.Pd.
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Anggun Putri Agustien  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/ tgl. lahir : Batam/ 07 November 2000  
NPM : 2015030040  
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang di ajukan 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, 5 Juli 2024



**ANGGUN PUTRI AGUSTIEN**  
NPM: 2015030040

Motto:

Dek, kamu harus pakai pelampungmu dulu baru bisa menyelamatkan orang lain. Kamu baru dapat berbagi jika kamu telah memiliki. Maka selagi muda, belajarliah banyak-banyak. Hingga kelak kamu dapat berbagi dan hidup bermanfaat bagi orang lain.

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

Kupersembahkan karya ini buat:

**Ibu dan seluruh keluarga yang menyayangiku.**

## Abstrak

**Anggun Putri Agustien** Identifikasi Kemampuan Biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI KEDIRI 2024.

**Kata Kunci:** kemampuan biomotorik, atlet, pencak silat

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan penulis, bahwa atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar mendominasi perolehan prestasi untuk sekolah daripada ekstrakurikuler lain. Akan tetapi, sepanjang tahun 2023 perolehan prestasi atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar mengalami penurunan. Untuk itu penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar yang diharapkan dapat menjadi referensi pelatih dalam menyusun program latihan agar prestasi yang dicapai dapat ditingkatkan serta dipertahankan.

Permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimana kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun 2023?”

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Penelitian dilaksanakan dalam satu tahap, menggunakan instrumen berupa tes dan pengukuran.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar termasuk kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 42%, kategori cukup sebesar 17%, kategori kurang sebesar 33%, dan kategori sangat kurang sebesar 17%. Dengan demikian dapat disimpulkan kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu termasuk kategori baik dengan presentase sebesar 42% terbesar dari kategori lain.

## KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “Identifikasi Kemampuan Biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

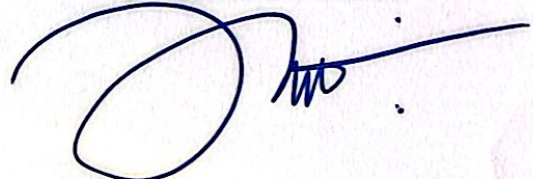
Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Kepala Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri.
4. Dr. Puspodari, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah bimbingan dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu dan keluarga yang telah memberikan dukungan, bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhir kata, disertai harapan dan doa semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air di samudera yang luas.

Kediri, 5 Juli 2021



**ANGGUN PUTRI AGUSTIEN**  
NPM. 2015030040



## 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 .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kemampuan .....	9
2. Hakikat Biomotorik .....	10
3. Hakikat Atlet .....	13
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	14
5. Hakikat Pencak Silat .....	15

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	16
C. Kerangka Berpikir .....	21

### BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
2. Definisi Operasional .....	23
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian .....	24
2. Teknik Penelitian .....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Tempat Penelitian .....	25
2. Waktu Penelitian .....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	26
E. Instrumen Penelitian	
1. Pengembangan Instrumen .....	26
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	
1. Sumber dan Teknik Pengambilan Data .....	28
a. Sumber Data .....	28
b. Teknik Pengambilan Data .....	28
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	40

### BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Variabel Data .....	42
B. Analisis Data .....	48
1. Prosedur Analisis Data .....	48
2. Hasil Analisis Data .....	49

3. Interpretasi Hasil Analisis .....	57
C. Pembahasan .....	69
BAB IV : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan .....	73
B. Implikasi .....	73
C. Saran .....	73
Daftar Pustaka .....	75
Lampiran-Lampiran .....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma <i>flexibility sit and reach</i> .....	31
3.2 : Norma <i>sit up</i> dan <i>push up</i> .....	34
3.3 : Norma kecepatan lari 30m ( <i>sprint test</i> ) .....	35
3.4 : Norma kategori <i>vo2max</i> .....	38
3.5 : Norma <i>ilisionis aglity test</i> .....	40
3.6 : Norma penilaian . .....	40
4.1 : Analisis deskriptif kelentukan atlet .....	42
4.2 : Analisis deskriptif kekuatan otot lengan atlet .....	43
4.3 : Analisis deskriptif kekuatan otot perut atlet .....	44
4.4 : Analisis deskriptif kecepatan atlet .....	45
4.5 : Analisis deskriptif kelincahan atlet .....	46
4.6 : Analisis deskriptif daya tahan <i>vo2max</i> atlet .....	47
4.7 : Analisis deskriptif kemampuan biomotorik atlet .....	48
4.8 : Hasil penelitian tingkat kelentukan atlet putra .....	50
4.9 : Hasil penelitian tingkat kelentukan atlet putri .....	50
4.10 : Hasil penelitian tingkat kekuatan otot lengan atlet putra .....	51
4.11 : Hasil penelitian tingkat kekuatan otot lengan atlet putri .....	51
4.12 : Hasil penelitian tingkat kekuatan otot perut atlet putra .....	52
4.13 : Hasil penelitian tingkat kekuatan otot perut atlet putri .....	52
4.14 : Hasil penelitian tingkat kecepatan atlet putra .....	53
4.15 : Hasil penelitian tingkat kecepatan atlet putri .....	53
4.16 : Hasil penelitian tingkat kelincahan atlet putra .....	54
4.17 : Hasil penelitian tingkat kelincahan atlet putri .....	54
4.18 : Hasil penelitian tingkat daya tahan <i>vo2max</i> atlet putra .....	55
4.19 : Hasil penelitian tingkat daya tahan <i>vo2max</i> atlet putri .....	55
4.20 : Distribusi frekuensi tingkat kemampuan biomotorik atlet .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Contoh pelaksanaan <i>sit and reach test</i> .....	30
3.2 : Ilustrasi <i>sit up test</i> .....	32
3.3 : Ilustrasi <i>push up test</i> .....	33
3.4 : Ilustrasi <i>sprint test 30m</i> .....	35
3.5 : Ilustrasi <i>bleep test</i> atau <i>multistage fitness test</i> .....	37
3.6 : Ilustrasi <i>ilisionis aglity test</i> .....	39
4.1 : Diagram kelentukan atlet putra .....	57
4.2 : Diagram kelentukan atlet putri .....	58
4.3 : Diagram kekuatan otot lengan atlet putra .....	59
4.4 : Diagram kekuatan otot lengan atlet putri .....	60
4.5 : Diagram kekuatan otot perut atlet putra .....	61
4.6 : Diagram kekuatan otot perut atlet putri .....	62
4.7 : Diagram kecepatan atlet putra .....	63
4.8 : Diagram kecepatan atlet putri .....	64
4.9 : Diagram kelincahan atlet putra .....	65
4.10 : Diagram kelincahan atlet putri .....	66
4.11 : Diagram daya tahan <i>vo2max</i> atlet putra .....	67
4.12 : Diagram daya tahan <i>vo2max</i> atlet putri .....	68
4.13 : Diagram kemampuan biomotorik atlet .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. : Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	78
2. : Surat Balasan Ijin Penelitian .....	79
3. : Formulir Multistage Fitness Test .....	80
4. : Surat Keterangan Anggota Ekstrakurikuler .....	81
5. : Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	82
6. : Hasil Tes Atlet .....	87
7. : Sertifikat Bebas Plagiasi .....	99
8. : Surat Keterangan Bebas Plagiasi .....	100
9. : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan .....	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah kegiatan yang banyak memberikan keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia. Olahraga juga sebagai sarana pembentukan banyak keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi dan pemahaman nilai moral manusia. Menurut Al Fakhi dan Barlian (2019) olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang apabila konsisten dilakukan dan terarah bisa memberi keuntungan berupa kebugaran tubuh yang baik. Dengan demikian olahraga bukan hanya sekedar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut Valiantinus & Sepdanius, seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan. Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral. Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna (Baron Pierre de Coubertin). Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik. Kesehatan dengan kualitas yang baik juga mendasari peningkatan prestasi olahraga sehingga diharapkan bisa

menghidupkan rasa memiliki terhadap bangsa yang kelak bisa membawa nama harum negara.

Perubahan yang masif belakangan ini terjadi pada perkembangan olahraga. Sumber daya manusia dituntut berkembang baik dibidang *knowledge*, mutu, moral maupun olahraga dikarenakan derasnya peningkatan iptek yang dialami masyarakat di periode globalisasi saat ini. Akibatnya bila diperkirakan persaingan menjadi semakin pelik dan ketat disegala bidang. Pemerintah Indonesia memandang penting pembangunan olahraga karena diyakini olahraga adalah salah satu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia untuk menciptakan generasi sehat dan pembentukan karakter terlebih pada kawula muda bangsa ini. Karena itu, pengembangan dan pembinaan olahraga sangat perlu dikembangkan secara terarah mulai dari satuan pendidikan seperti ekstrakurikuler olahraga di sekolah-sekolah. Pengembangan olahraga melalui jalur sekolah atau pendidikan dikenal dengan istilah pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah dengan menyertakan mata pelajaran khusus yang berkaitan dengan kegiatan fisik dan olahraga di setiap jenjang pendidikan dimulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi baik ekstra maupun intrakurikuler. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Nomor 3 tahun 2005, tiga lingkup olahraga yang perlu ditingkatkan di Indonesia yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi, dan olahraga untuk prestasi.

Prestasi merupakan parameter penting dari *output* yang dihasilkan atau dicapai dalam melakukan kegiatan atau selama mengikuti pendidikan. Prestasi bukanlah sebuah keberuntungan ataupun kebetulan namun merupakan hasil dari



sebuah etos kerja yang keras serta kerjasama antara pelatih dan atlet oleh sebab itu faktor-faktor penunjang guna meraih prestasi yang optimal harus dimiliki seorang atlet dalam penampilan terbaiknya untuk meraih prestasi yang maksimal (Agung Rubianto, et al., 2023:51). Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar di lingkup olahraga dengan membimbing siswa untuk berprestasi dan menggunakan waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat salah satunya dengan mengikuti ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler di SMPN 1 Udanawu yang menorehkan prestasi pada banyak pertandingan olahraga adalah ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini diperlihatkan dengan banyaknya prestasi yang diraih dalam sepuluh tahun terakhir dan menjadi ekstrakurikuler yang mendominasi dalam peraih prestasi daripada ekstrakurikuler yang lain di SMPN 1 Udanawu. Menurut wawancara yang sudah saya lakukan dengan pelatih dan asisten pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu ini antara lain dalam Kejuaraan SMANEGA CUP 2015 Se-Jatim Open berhasil menjadi juara umum II, Perolehan Juara Umum I pada event Pencak Silat Kartini Cup 2016, Juara Umum III pada event SMAGA Cup 2017 dan banyak diantara siswa anggota ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu ini mendapatkan predikat pesilat terbaik dari event yang diikuti.

Kompetisi atau pertandingan merupakan sarana yang penting dalam pembinaan prestasi dimana kompetisi dapat digunakan sebagai tempat penilaian progres latihan serta kemajuan perkembangan keterampilan bertanding bagi atlet atau olahragawan (Irianto, 2002). Kecenderungan aktifitas pencak silat pada masa kini adalah pada olahraga yang dipertandingkan yang bertujuan untuk

mencapai suatu prestasi tinggi sehingga para atlet pencak silat terdorong untuk meningkatkan kemampuan dengan program-program latihan yang sudah tersusun dan terarah. Salah satu dari banyak aspek yang menentukan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat yakni kemampuan biomotorik.

Menurut Sukadiyanto (2011), Kemampuan biomotorik adalah kecakapan gerak manusia yang dipengaruhi oleh faktor sistem organ dalam diantaranya adalah sistem pencernaan, neoromuskular, energi, peredaran darah, pernafasan, persendian dan tulang. Komponen biomotorik seorang atlet yang baik pastinya akan berpengaruh pada performa atau penampilannya pada ajang pertandingan yang dilaksanakan. Aspek fisik, taktik, dan taktik merupakan beberapa dari banyak faktor seorang olahragawan bisa menggapai prestasi maksimal. Aspek-aspek tersebut sangat berhubungan sebagai penyokong atlet mencapai prestasi terbaiknya. Daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan kelenturan adalah komponen biomotor yang sangat pokok dimiliki oleh seorang atlet pencak silat untuk dapat tampil prima dalam suatu pertandingan. Adapun komponen lainnya merupakan gabungan dari beragam komponen sehingga membuat suatu peristilahan tersendiri, seperti perpaduan dari kekuatan dan kecepatan akan membentuk power. Begitu pula perpaduan kecepatan dan koordinasi yang akan membentuk sebuah kelincahan. (Valiantinus, S., & Sepdanius, E., 2019:106).

Banyaknya pertandingan atau kejuaraan yang diselenggarakan merupakan wadah yang tepat bagi atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu untuk menampilkan kemampuan dalam memperoleh kemenangan atau juara. Akan tetapi, berdasarkan pengamatan peneliti dan kegiatan wawancara yang

dilakukan peneliti dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu, pada sepanjang tahun 2023 prestasi yang diraih dari ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu ini mengalami penurunan dimana hanya sebagian kecil atlet yang meraih kemenangan dari total keseluruhan atlet yang dipertandingkan.

Prestasi yang maksimal dapat diraih karena banyak faktor pendorong antara lain komponen biomotor, program atau rancangan latihan yang tepat, sarana prasarana, dan banyak faktor pendorong lain. Menurut Robianto (2023) komponen biomotor mencakup berbagai aspek fisik yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam hal olahraga dan upaya meningkatkan prestasi olahraga, penting untuk mengembangkan setiap komponen biomotor agar potensi dalam gerakan maupun prestasi para atlet dapat tercapai dengan maksimal. Berdasarkan penjelasan dari Humaedi (2023), kondisi fisik seorang atlet juga dipengaruhi oleh kemampuan biomotor. Ketika kondisi fisik atlet dalam keadaan baik mereka dapat menjalankan gerak dengan lebih cepat serta teknik yang telah dilatih dapat diaplikasikan dengan lebih baik. Pada saat pertandingan, kemampuan biomotor akan menjadi kunci dalam mempengaruhi performa atlet secara keseluruhan. Misalnya, daya tahan yang baik memastikan mereka tetap konsisten dalam kinerja mereka dari awal hingga akhir pertandingan. Tetapi pada kenyataannya pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar tersebut dalam upaya peningkatan kemampuan biomotorik tidak terlaksana dengan tepat sehingga saat ini belum diketahui kemampuan biomotorik atlet masing-masing individu melalui tes dan

pengukuran kondisi fisik tertulis. Agar program latihan yang disusun dapat sesuai dengan kebutuhan, maka dirasa perlu bagi seorang pelatih untuk memahami kemampuan biomotorik pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu ini. Demikian agar para atlet dapat melaksanakan pemusatan latihan (*training center*) yang terprogram dan terstruktur sesuai kebutuhan sehingga prestasi yang baik tetap bisa diraih dan dipertahankan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti merasa perlu meneliti lebih dalam lagi terkait pembahasan tersebut tentang mengidentifikasi kemampuan biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun dengan harapan hasil keluaran (*output*) penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan evaluasi latihan terkait pemahaman lebih mendalam tentang kemampuan biomotor dan kelemahan dan kekuatan fisik masing-masing atlet, serta membantu pelatih dalam merancang program latihan yang spesifik dan efektif untuk meningkatkan performa atau kinerja atlet secara individu dan memantau perkembangan kemampuan biomotorik atlet guna menunjang prestasi yang lebih baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan tersebut di atas, identifikasi permasalahan yang timbul adalah belum mengetahui tingkat kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun 2024.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dipaparkan diatas, peneliti ingin meneliti tentang kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun 2024.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, serta batasan masalah tersebut diatas maka dalam penelitian ini masalah yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimana kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun 2024?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk mengetahui kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun 2024.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah supaya memberikan kegunaan dan manfaat. Adapun manfaat yang diharapkan didapat dari penelitian kali ini adalah :

## 1. Bagi Peneliti

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti untuk menjelaskan tentang kemampuan biomotorik atlet umumnya, serta pada cabang olahraga pencak silat khususnya.
- b. Mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama penelitian dalam bidang biomotorik atlet umumnya, serta pada cabang olahraga pencak silat khususnya.

## 2. Bagi Pelatih Pencak silat

- a. Sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi pelatih atlet pencak silat ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu terhadap kemajuan proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Sebagai landasan teori untuk menaksir kemampuan biomotorik atlet.
- c. Sebagai informasi yang dapat dijadikan data yang valid dan relevan untuk merancang atau menyusun program latihan. Dengan menggunakan data yang valid dan relevan, kebijakan dan program latihan dapat dirancang dengan lebih efektif dan evaluasi program dapat dilakukan dengan lebih akurat untuk meningkatkan hasil yang diinginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Online), tersedia: <https://repository.usbykpk.ac.id/1173/5/Daftar%20Pustaka.pdf> diunduh 24 Juni 2024.
- Bompa & Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. 2004. *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company. (Online), tersedia: [https://books.google.co.id/books/about/Theory\\_and\\_methodology\\_of\\_Training.html?id=z0JLAAAAYAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Theory_and_methodology_of_Training.html?id=z0JLAAAAYAAJ&redir_esc=y) diunduh 22 Desember 2023.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas. 2010. *Petunjuk Teknis Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Fakhi, S. A., & Barlian, E. 2019. *Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan*. Jurnal Performa. (Online), tersedia: <https://media.neliti.com/media/publications/322277-kontribusi-kecepatan-reaksi-dan-kekuatan-5a9c54f5.pdf>, diunduh 11 Agustus 2023.
- Handayani, Ririn. 2020. *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Kholis, Puspodari. 2019. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019*. Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. (Online), tersedia: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1358/pdf> diunduh 28 Juli 2023.
- Kusuma, A. 2015. *Analisis Daya Tahan Aerobik Maksimal (V02MAX) Dan Anaerobik Pada Atlet Bulutangkis Usia 11-14 Tahun PB.Bintang Timur Surabaya Menjelang Kejurnas Jatim 2014*. Vol 3 (3). Jurnal Kesehatan Olahraga. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id> diunduh 22 Juni 2024.
- Mackenzie, B. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word Plc. (Online), tersedia:

<https://id.scribd.com/document/328304083/Performance-Evaluation-Test-101> diunduh 18 Juni 2024.

Nurhidayah, D., Graha, A. 2017. *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding*. Vol XVI. (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23475/11708>, diunduh 7 Juni 2024.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.

Putra, G. I. 2018. *Analisis Peran Pelatih Terhadap Prestasi Bulutangkis Di Kabupaten Bungo*. Jurnal Muara Olahraga, 1 (1), 22. (Online), tersedia: <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pjkr/article/view/41> diunduh 24 Mei 2024.

Rizky, M. Y., & Ruruh, P. 2021. *Buku Panduan Pelaksanaan Praktikum Tes Pengukuran Olahraga*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Robianto, A., & Albert, M. M. 2023. *Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 51. (Online), tersedia: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/33357/14397/> diunduh 1 Agustus 2023.

Sepdanius, E., Rifki, M., Komaini, A. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Raja Grafindo Persada. (Online), tersedia: <http://repository.unp.ac.id/22012/1/BUKU%20TES%20DAN%20PENGUKURAN%20ANTON.pdf> diunduh 1 Agustus 2024.

Siyoto, S., Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sundara, C., Meirizal, Y., Hambali, S. 2020. *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. (Online), tersedia: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/8217/6246> diunduh 28 Juli 2023.

Syah, Muhibbin. 2007. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



- Wibowo, Y. A., 2014. *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wibowo, Dwi., 2022. *Profil Kemampuan Biomotor Pada Atlet Sepatu Roda Fist Tulungagung 2022*. Skripsi. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wirawan, Oce., 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing. (Online), tersedia: <https://stafnew.uny.ac.id/upload/132308480/penelitian/Panduan%20Pelaksanaan%20Tes%20dan%20Pengukuran%20Olahragawan.pdf> diunduh 25 Desember 2023.
- Muhammad Muhyi, P. 2014. Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, Vol.1 No.2, 144. (Online) tersedia: [https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal\\_budaya\\_nusantara/article/download/415/276](https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_budaya_nusantara/article/download/415/276) diunduh 28 Juli 2023.
- Valiantianus S, E. S. 2019. *Tinjauan Kemampuan Biomotorik Atlet Karate Dojo Kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok*. *Jurnal Stamina*, 105. (Online), tersedia: <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/134/107> diunduh 1 Agustus 2023.