



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

Status Terakreditasi "Baik Sekali"

SK. BAN PT No: 671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021, Tanggal 21 Juli 2021

Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 25 Kota Kediri

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor: 120/C/GPM/FIKS-UNP Kd/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Norma Risnasari, M.Kes

NIDN : 0708088001

Jabatan : Gugus Penjamin Mutu

Menyatakan bahwa :

Nama : Dhea Rhizky Jayanata

NPM : 2015030227

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul skripsi : Profil Biomotorik Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

Telah melakukan cek plagiasi pada dokumen Skripsi dengan hasil sebesar 3 % dan dinyatakan bebas dari unsur-unsur plagiasi. (Ringkasan hasil plagiasi terlampir).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 05 Juli 2024

Gugus Penjamin Mutu



**Norma Risnasari, M.Kes.**  
NIDN:0708088001

# 204847-1165282745

*by* Abigail Sanders

---

**Submission date:** 26-Jun-2024 04:57AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2408902466

**File name:** 204847\_c.docx (270.88K)

**Word count:** 4305

**Character count:** 30504

**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang**

Perkembangan dunia olahraga saat ini cukup menarik untuk diperbincangkan, bahkan telah menjadi perhatian para pakar dan praktisi olahraga. Olahraga di zaman modern seperti saat ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat baik itu di bidang ilmu pengetahuan maupun di bidang teknologi. Olahraga adalah salah satu sebagai aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Selain bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga juga dijadikan perlombaan maupun pertandingan dari tingkat desa, kecamatan, sampai tingkat internasional. Salah satunya olahraga Pencak Silat.

Pencak silat merupakan seni bela diri warisan budaya bangsa yang merupakan hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia yang pada masa itu digunakan untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritasnya. Dalam perkembangannya hingga saat ini, pencak silat tidak hanya digunakan untuk membela atau mempertahankan diri saja tetapi sudah menjadi sebuah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Prestasi olahraga merupakan fenomena global yang selalu menarik untuk dikaji baik dari segi proses terjadinya maupun bentuk keindahan gerak yang diwujudkan, artinya bahwa setiap cabang olahraga juga memiliki nilai kesenian yang tinggi. Hampir di seluruh bangsa di dunia tidak lepas dari usaha menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraganya, sebab dengan prestasi olahraga yang tinggi suatu bangsa akan mendapat tempat terhormat diantara bangsa-bangsa yang lain di dunia Dimiyati, 2000 (dalam Dailami & Jatmiko, 2019) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Pencak silat mempunyai pengertian yakni kelompok masyarakat etnis yang merupakan penduduk asli Negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Kata Pencak biasa digunakan oleh masyarakat pulau Jawa, Madura, dan Bali, sedangkan Silat biasa digunakan oleh masyarakat di wilayah Indonesia lainnya maupun di Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam serta di Thailand (bagian Selatan), dan Filipina. Penggabungan kata pencak dan silat menjadi kata majemuk untuk pertama kalinya dilakukan pada waktu dibentuk suatu organisasi persatuan dan perguruan Pencak dan perguruan Silatdi Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia, disingkat IPSI pada tahun 1948 di Surakarta.

Di dalam Pencak Silat Pagar Nusa sangat diperlukan Biomotorik yang maksimal agar pesilat dapat melakukan teknik yang baik dan benar disaat latihan dan bertanding, sehingga dapat meningkatkan pretasinya.

Biomotorik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama olahraga.

Dalam kegiatan latihan pencak silat, seorang pelatih harus pintar melihat bakat dan minat dari masing-masing siswa dengan melihat kemampuan dari siswa apakah cocok masuk ke dalam kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (TGR), seorang pelatih harus tau mengenai tahapan-tahapan dalam proses latihan dan profil biomotorik yang sesuai dengan kebutuhan dalam mengikuti latihan pencak silat, salah satu hal yang diperlukan dalam latihan pencak silat adalah tentang profil biomotorik dari seorang siswa.

Dalam penelitian Rahmat Efendi dan Tuttur Jatmiko (2022) Menyatakan secara keseluruhan profil biomotorik kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah selama masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sedang. Sedangkan menurut Muhammad Rais (2020) Menyatakan secara keseluruhan profil biomotorik kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah selama masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka penelitian ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik siswa baru pencak silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk maka penulis tertarik meneliti judul **“PROFIL BIOMOTORIK CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA RANTING DESA GEMPOL KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

4

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terlihat lemahnya kekuatan pukulan dan tendangan siswa saat latihan.
2. Kecepatan gerakan pesilat masih kurang maksimal.
3. Pesilat terlihat cepat lelah.
4. Kurangnya latihan yang terstruktur yang diberikan oleh pelatih.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi permasalahan pada tingkat biomotorik siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah tingkat biomotorik siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejos Kabupaten sudah tergolong baik?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan permasalahan yang di angkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat biomotorik siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejos Kabupaten Nganjuk.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah:

1. Bagi pesilat untuk mendapatkan gambaran tentang biomotorik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat biomotorik dirinya masing-masing
2. Bagi pelatih sebagai bahan masukan dalam melaksanakan meningkatkan biomotorik siswa.
3. Bagi Fakultas, dapat dijadikan sumber bahan bacaan perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa/i.
4. Sebagai bahan acuan dan banding bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan pembahasan yang sama pada masa yang akan datang.
5. Bagi penulis, sebagai bahan masukan serta untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana.

## KAJIAN PUSTAKA

## A. Landasan Teori

## 1. Hakikat Biomotorik

## a. Pengertian Biomotorik

Biomotorik adalah istilah yang digunakan dalam ilmu olahraga dan kinesiologi untuk merujuk pada kemampuan motorik yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja fisik. Istilah ini mencakup berbagai aspek kemampuan fisik yang penting untuk berbagai aktivitas olahraga dan latihan fisik. Ada beberapa komponen utama dari biomotorik, yaitu:

1. Kekuatan: Kekuatan fisik diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan seperti tendangan, pukulan, dan lemparan dalam pencak silat. Latihan kekuatan, seperti angkat beban dan latihan tubuh berat, membantu pesilat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan tubuhnya.
2. Kelenturan: Kelenturan memungkinkan pesilat untuk melakukan gerakan dengan leluasa dan mencegah cedera. Latihan peregangan dan teknik relaksasi membantu meningkatkan kelenturan tubuh.
3. Kecepatan: Kecepatan dalam merespons serangan lawan atau melancarkan

serangan sendiri sangat penting dalam pencak silat. Latihan koordinasi mata dan tangan serta latihan kelincihan kaki dapat membantu meningkatkan kecepatan gerakan.

4. Daya tahan: Daya tahan fisik memungkinkan pesilat untuk bertahan dalam pertandingan yang panjang dan intens. Latihan kardiovaskular seperti lari jarak jauh dan latihan interval membantu meningkatkan daya tahan aerobik dan anaerobik.
5. Keseimbangan: Keseimbangan yang baik memungkinkan pesilat untuk menjaga posisi tubuhnya saat melakukan gerakan bertahan atau menyerang. Latihan keseimbangan, seperti berdiri dengan satu kaki atau melakukan gerakan-gerakan pada permukaan yang tidak stabil, dapat membantu meningkatkan keseimbangan.
6. Postur: Postur yang baik memungkinkan pesilat untuk mengoptimalkan kekuatan dan efisiensi gerakan. Latihan postur dan gerakan dasar membantu pesilat memperbaiki postur tubuhnya.

Dengan menjaga biomotorik yang optimal melalui latihan yang teratur dan pola hidup yang sehat, seorang pesilat dapat meningkatkan kinerja dan prestasinya dalam pencak silat.



#### **b. Pengertian Pencak Silat**

Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia, yang menggabungkan unsur-unsur fisik, mental, dan spiritual. Dalam pencak silat, pesilat dilatih untuk menguasai berbagai teknik serangan dan pertahanan, serta mengembangkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kelincahan. Selain itu, pencak silat juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, pengendalian diri, dan rasa hormat kepada lawan.

Pencak silat dikenal karena keefektifannya sebagai sistem bela diri. Pengertian ini menekankan teknik-teknik yang digunakan dalam pencak silat untuk melindungi diri dari serangan lawan dan mengatasi situasi pertarungan.

Pencak silat tidak hanya tentang bela diri fisik, tetapi juga tentang pengembangan karakter dan kepribadian. Pengertian ini menyoroti nilai-nilai seperti disiplin, pengendalian diri, dan rasa hormat kepada lawan yang diajarkan dalam praktik pencak silat.

#### **c. Teknik Dasar Pencak Silat**

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Asia Tenggara, terutama Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Teknik dasar pencak silat melibatkan berbagai gerakan dan prinsip yang mencakup serangan, pertahanan, dan langkah-langkah taktis.

Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat di pisah-pisahkan.

Berikut adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

### **1. Kuda-kuda**

Kuda-kuda adalah posisi dasar dalam pencak silat yang memberikan kestabilan dan dasar untuk bergerak. Ada beberapa jenis kuda-kuda, termasuk:

Kuda-kuda depan: Posisi kaki satu di depan dan satu di belakang.

Kuda-kuda samping: Posisi kaki terbuka lebar, memberikan keseimbangan ke samping.

Kuda-kuda tengah: Kedua kaki ditebuk dan berada pada posisi sejajar.

### **2. Langkah**

Langkah adalah gerakan dasar kaki untuk mengatur posisi dan jarak dengan lawan. Teknik langkah meliputi:

Langkah maju: Bergerak ke depan.

Langkah mundur: Bergerak ke belakang.

Langkah samping: Bergerak ke samping kiri atau kanan.

Langkah silang: Melangkah dengan pola silang untuk menghindari atau menyerang.

### **3. Pukulan**

Pukulan dalam pencak silat terdiri dari berbagai teknik yang ditujukan ke berbagai target tubuh lawan, seperti:

Pukulan lurus: Pukulan langsung ke depan.

Pukulan cangkang: Pukulan berbentuk lengkungan.

Pukulan bandul: Pukulan dari bawah ke atas, seperti uppercut dalam tinju.

### **4. Tendangan**

Tendangan digunakan untuk menyerang lawan dengan kaki. Jenis-jenis tendangan meliputi:

Tendangan depan: Tendangan lurus ke depan.

Tendangan samping: Tendangan ke arah samping  
Tendangan belakang: Tendangan ke arah belakang.

Tendangan sabit: Tendangan dengan gerakan melengkung.

#### **5. Tangkisan**

Tangkisan adalah teknik bertahan untuk menangkis serangan lawan. Jenis-jenis tangkisan meliputi:

Tangkisan atas: Menangkis serangan dari atas.

Tangkisan bawah: Menangkis serangan dari bawah.

Tangkisan samping: Menangkis serangan dari samping.

#### **6. Elakan**

Elakan adalah teknik menghindari dari serangan lawan dengan cara menggeser tubuh. Beberapa jenis elakan termasuk:

Elakan samping: Menggeser tubuh ke samping.

Elakan bawah: Menundukkan tubuh untuk menghindari serangan.

#### **7. Kunci**

Kunci adalah teknik untuk mengontrol atau melumpuhkan lawan dengan cara mengunci persendian. Kunci sering digunakan untuk mengakhiri pertarungan dengan cepat.

#### **8. Gunting**

Gunting adalah teknik menjepit atau menjatuhkan lawan menggunakan kaki yang membentuk gerakan seperti gunting.

#### **9. Jatuhan**

Jatuhan adalah teknik menjatuhkan lawan ke tanah dengan menggunakan kekuatan dan teknik yang tepat.

## **10. Senjata (Weapons)**

Pencak silat juga mencakup penggunaan berbagai senjata tradisional seperti keris, tongkat, dan parang. Teknik dasar senjata melibatkan cara memegang, menyerang, dan bertahan menggunakan senjata..

Belajar pencak silat memerlukan disiplin dan latihan yang konsisten. Setiap teknik harus dipelajari dengan benar di bawah bimbingan pelatih yang berpengalaman untuk memastikan efektivitas dan keamanan dalam penerapannya.

### **B. Hasil Penelitian Terdahulu**

Cucu Sundara , Yopi Meirizal, Sumbara Hambali(2020). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata komponen kekuatan otot atlet pencak silat PPLP Jawa Barat berada dalam kategori cukup, kemudian rata-rata komponen kelincahannya berada pada kategori baik, dan untuk komponen power juga baik, sedangkan pada komponen daya tahan rata-rata pada kategori cukup.

Nasyiatul Aisyiyah, Irmantara Subagio(2021). Berdasarkan hasil penelitian yang telah diterapkan pada atlet pencak silat kategori tanding PUSLATDA Jawa Timur IV diketahui bahwasannya kondisi fisik dikategorikan baik.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal didalam setiap cabang olahraga. Pencak Silat adalah sebagai bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindari manusia dari bencana atau bahaya.

Di dalam pencak silat kondisi fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting dimiliki oleh atlet dengan kondisi fisik yang baik maka atlet akan dapat dengan mudah memaksimalkan gerakan-

gerakan teknik pencak silat yang dilakukannya kondisi fisik sama halnya dengan kebugaran jasmani.

Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit untuk ia meraih prestasi.

Kondisi fisik yang baik akan menjadi dasar bagi atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin baik kondisi fisik seseorang maka keterampilan teknik yang dimilikinya akan semakin mudah untuk dilaksanakan.

#### **D. Hipotesis**

Menurut Setyawan (2013), Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang di cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks.

Berdasarkan kerangka pemikiran maka penulis mengajukan sebuah pertanyaan bahwa bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif dalam Sugiyono (2017:11) “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan Biomotorik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

#### **B. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Sugiyono (2017:117), mengemukakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 yang berjumlah 20 orang siswa.

## **2. Sampel**

Menurut Arikunto (2006:117) mengatakan “sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi”. Populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa.

## **C. Defenisi Operasional**

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka penelitian memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Biomotorik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan.
2. Pencak Silat Pagar Nusa merupakan olahraga seni beladiri tangan kosong, dan merupakan perkawinan tendangan dan pukulan yang terencana, dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia lawannya.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Sugiyono (2017:203) Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis
2. Studi perpustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini adalah tes tingkat kondisi fisik siswa Pencak Silat Walet Puti di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

#### **E. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Adapun Instrumen Penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian

tes seperti tes *push up*, tes *sith-up*, tes *standing board jump*, tes *lari 300 meter*, tes *balke* (Lutan, 2003:21-24). Adapun pelaksanaan tes-tes tersebut adalah:

##### a). Tes Push-Up

Tujuan: Mengukur komponen daya tahan lokal otot lengan dan bahu (extensor)

Alat/fasilitas: bidang yang datar.

Pelaksanaan:

Orang coba berbaring dengan sikap terlungkup, kedua tangan dilipat disamping badan. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku hingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi

Skor :

Jumlahkan gerakan *Push-Up* yang benar yang dapat dilakukan oleh siswa tersebut



**Tabel 1 : Norma *Push-Up* (Johansyah Lubis,2016)**

KATEGORI	PUTRA
A (Baik Sekali)	>43
B (Baik)	37-43
C (Cukup)	30-36
D (Kurang)	23-29
E (Sangat)	<23

b) Tes Sith-Up

Tujuan: Mengukur komponen daya tahan otot perut.

Alat dan fasilitas: matras , stop watch.

Pelaksanaan:

Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan dibelakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90. Seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semua

Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinyu, sampai orang coba tidak mampu mengangkat badannya lagi, perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90° pada waktu melakukan sit-up.

Skor:

Jumlah gerakan Sit-Up yang benar, yang dapat dilakukan siswa tersebut.

**Tabel 2 : Norma Sit-Up (Johansyah Lubis,2016)**

KATEGORI	PUTRA
A (Baik Sekali)	99-108
B (Baik)	89-98
C (Cukup)	79-88
D (Kurang)	69-78
E (Sangat Kurang)	<69

c) Tes Standing Board Jump

Tujuan : mengukur kekuatan dan eksplosivitas otot kaki.

Alat dan Fasilitas : Cone dan Alat Pengukur/Meteran

Pelaksanaan :

\ Siswa Pencak Silat berdiri dengan kedua kaki di belakang garis, kemudian melakukan lompatan sejauh-sejauhnya tanpa awalan.

Penilaian skor diperoleh catatan jarak yang terjauh saat kedua kaki mendarat yang terakhir, dengan satuan cm, setiap siswa diberi kesempatan 3 kali dan di ambil nilai paling terbaik.

Skor :

Jumlah Standing Board Jump yang benar, yang dapat dilakukan siswa tersebut.

**Tabel 3 : Norma Standing Board Jump (Johansyah Lubis,2016)**

KATEGORI	PUTRA
A (Baik Sekali)	>7.46
B (Baik)	7.00-7.45
C (Cukup)	6.00-6.99
D (Kurang)	5.00-5.99
E (Sangat Kuran)	<4.99

d) Tes Lari 300 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kapasitas anaerobic

Alat dan Fasilitas : Meteran, Lintasan datar, dan Stopwatch

Pelaksanaan :

Dengan menggunakan start melayang, setelah diberi aba-aba oleh pelatih, siswa tes lari menempuh jarak 300 meter secepatnya. Jarak disesuaikan pada kondisi setempat. Penilaian skor waktu yang tercepat selama menempuh jarak 300 meter.

Skor :

Jumlah Lari 300 Meter yang benar, yang dapat dilakukan siswa tersebut.

**Tabel 4 : Norma Lari 300 Meter (Johansyah Lubis,2016)**

KATEGORI	PUTRA
A (Baik Sekali)	<36
B (Baik)	37.0-39.0
C (Cukup)	40.0-42.0
D (Kurang)	43.0-45.0
E (Sangat Kurang)	>45.0

e) Tes Balke (Lari 15 menit)

Tujuan : Untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO<sub>2</sub>max.

Alat dan Fasilitas : Meteran, Lintasan yang datar, dan Stopwatch

Pelaksanaan :

Dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh pelatih, siswa tes lari menempuh jarak sejauhnyanya selama 15 menit. Penilaian skor jarak yang di tempuh selama 15 menit di catat dalam satuan meter.

Skor :

Jumlah Balke (Lari 15 menit) yang benar, yang dapat dilakukan siswa tersebut,

**Tabel 4 : Norma Balke (Lari 15 menit) (Johansyah Lubis,2016)**

KATEGORI	PUTRA
A (Baik Sekali)	>60
B (Baik)	57-58
C (Cukup)	55-56

D (Kurang)	53-54
E (Sangat Kurang)	<52

Alasan mengapa peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes kondisi fisik yang meliputi bagian komponen-komponen di atas yakni karena komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap intensitas dan kemampuan tanding atlet pencak silat, seperti yang telah di jelaskan oleh Sujoto (1995:10) bahwa “..dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan” oleh karena itu dapat dikatakan bahwa komponen tersebut perlu untuk ditingkatkan oleh atlet pencak silat melalui proses latihannya.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Sutrisno Hadi (1991: 221), bahwa “analisis statistic” adalah “cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka”. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif prosentase.

Adapun rumus yang digunakan adalah:

##### 1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : Rata-rata Data

$\sum$  : Jumlah Nilai X

N : Jumlah Individu/Sampel

2. Prosentase

$$\text{Prosentase } X = \frac{\Sigma X}{\Sigma X \text{ Total}} \times 100\%$$

Keterangan :

$\Sigma X_1$  : Jumlah rata-rata Variabel X1

$\Sigma X \text{ Total}$  : Jumlah rata-rata Variabel X total

## **BAB IV**

### **A. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu, maka di bab ini semua data yang telah diperoleh di lapangan pada saat penelitian akan diolah sesuai dengan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya. Hasil dari pengolahan data ini nantinya merupakan jawaban terhadap permasalahan yang ada. Penelitian ini membahas tentang PROFIL BIOMOTORIK CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA RANTING DESA GEMPOL KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024.

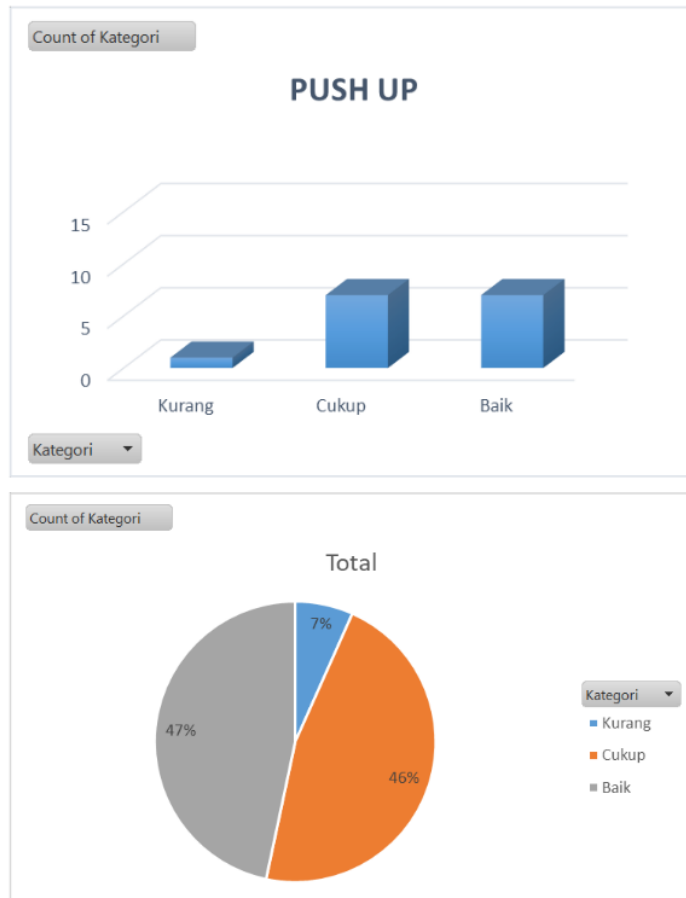
Setelah melakukan tes kondisi fisik terhadap sampel yaitu tes kondisi fisik yang ada pada cabang olahraga Pencak Silat maka diperoleh hasil tes secara keseluruhannya. Dari 5 (lima) tes kondisi fisik tersebut didapatkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa tergolong cukup sebagaimana akan diuraikan sebagai berikut:

#### **1. Kekuatan (*Push Up*)**

Untuk mengukur kekuatan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *Push Up* , tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui kekuatan lengan seorang siswa laki-laki. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:

Gambar1.Grafis Nilai Tes

*Push Up*



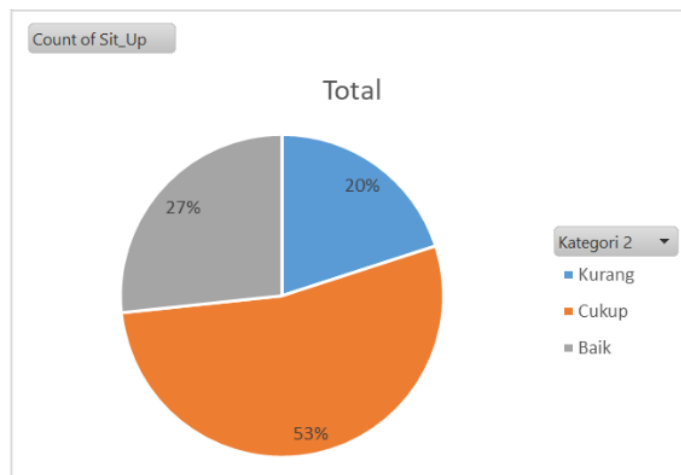
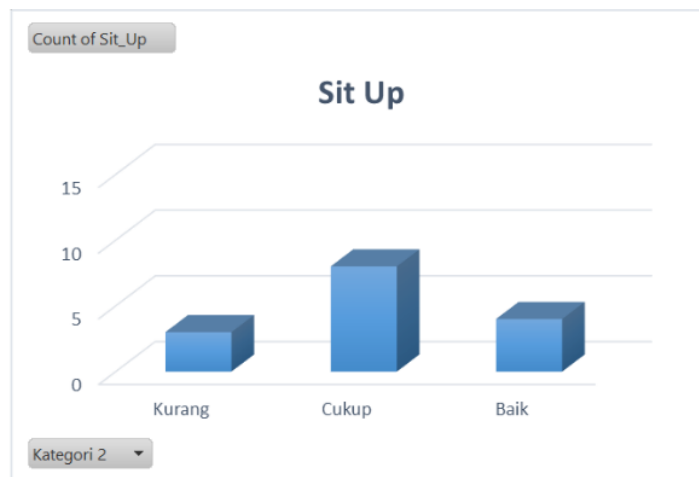
Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes push up menunjukkan bahwa para siswa laki-laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk memiliki

nilai rata-rata sebesar 41,07, dan prosentase nilai terbaik sebesar 44 %. Sesuai Norma tes ini bahwa nilai tersebut dalam kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki pencak silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 memiliki kondisi fisik komponen kekuatan dengan kategori baik.



## 2. Kekuatan (Sit-Up)

Untuk mengukur kekuatan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *Sit Up* , tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui kekuatan lengan seorang siswa laki-laki. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:

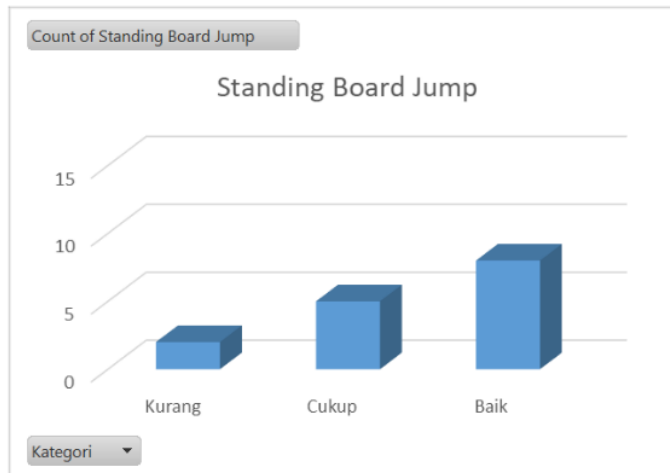


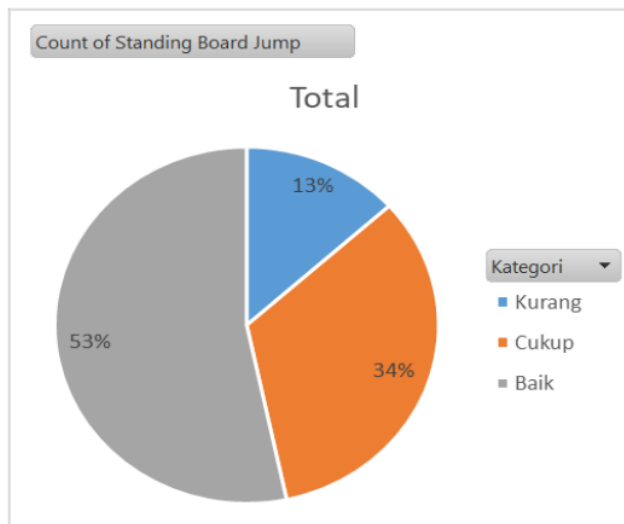
Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes sit up menunjukkan bahwa para siswa laki-laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk memiliki

nilai rata-rata sebesar 83,47 dan prosentase nilai terbaik sebesar 92 %. Sesuai Norma tes ini bahwa nilai tersebut dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 memiliki kondisi fisik komponen kekuatan dengan kategori cukup.

### 3. Power (*Standing Bord Jump*)

Untuk mengukur power seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *Standing Board Jump*, tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui power seorang siswa laki-laki. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



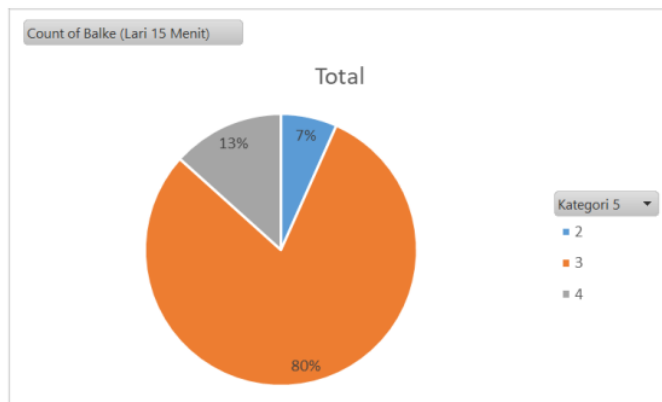
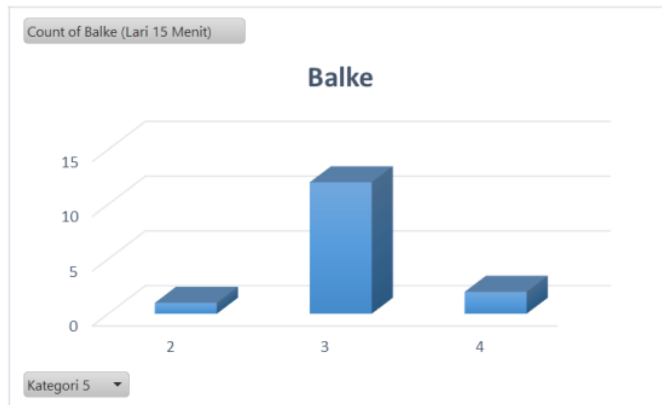


Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes standing board jump menunjukkan bahwa para siswa laki-laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk memiliki

nilai rata-rata sebesar 6,81 dan prosentase nilai terbaik sebesar 7,4. Sesuai Norma tes ini bahwa nilai tersebut dalam kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 memiliki kondisi fisik komponen kekuatan dengan kategori baik.

#### 4. Daya Tahan (*Balke/Lari 300 Meter*)

Untuk mengukur daya tahan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan balke (lari 15 menit), tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui daya tahan seorang siswa laki-laki. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:

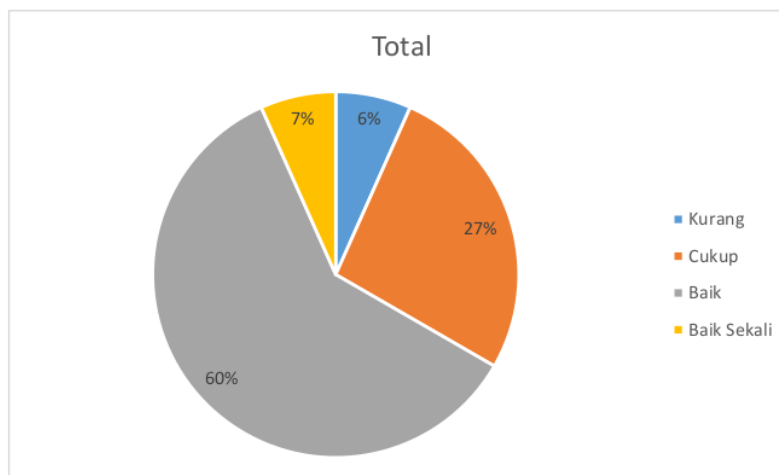


Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes balke (lari 15 menit) menunjukkan bahwa para siswa laki-laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk memiliki

nilai rata-rata sebesar 55,47 dan prosentase nilai terbaik sebesar 58%. Sesuai Norma tes ini bahwa nilai tersebut dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 memiliki kondisi fisik komponen kekuatan dengan kategori cukup.

### 5. Anaerop (*Lari 300 Meter*)

Untuk mengukur anaerop seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *Lari 300 Meter*, tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui anaerop seorang siswa laki-laki. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes lari 300 meter menunjukkan bahwa para siswa laki-laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk memiliki

nilai rata-rata sebesar 38,8 dan prosentase nilai terbaik sebesar 44%. Sesuai Norma tes ini bahwa nilai tersebut dalam kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 memiliki kondisi fisik komponen kekuatan dengan kategori baik.

## **B. Pembahasan**

Perhitungan data menunjukkan bahwa rata-rata profil biomotorik Siswa Laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 masuk dalam kategori Cukup tetapi ada juga yang sedikit masuk kategori Baik.

Berdasarkan hasil penelitian, para Siswa Laki-laki Pencak Silat di Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 harus melakukan latihan secara rutin untuk meningkatkan kebugarannya. Hal ini agar Siswa Laki-laki Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Kabupaten dapat berlatih lebih efektif dengan profil biomotorik nya yang semakin membaik.

Untuk menunjang kebugaran (profil biomotorik) yang lebih baik lagi maka yang dapat dilakukan dengan :

- 1.Latihan stamina guna menghasilkan energi dan gerakan yang baik pada saat melakukan silat. Dalam melakukan olahraga silat dibutuhkan energi atau stamina yang prima agar disaat bertanding dapat mencapai prestasi. Kondisi tubuh dengan stamina yang kurang baik (kurang fit) tentunya akan membawa

dampak yang kurang baik dalam melakukan olahraga silat.

2.Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi. Selain latihan teknik dan latihan stamina yang dibutuhkan dalam melakukan olahraga silat, latihan mental juga sangat diperlukan. Untuk pembentukan semangat dalam melakukan olahraga silat dan kemampuan menghadapi frustrasi apabila kalah dalam sebuah pertandingan.

Menurut Setyo (2015:14) merupakan “suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Disamping sebagai alat bela diri pencak silat kini sudah dijadikan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, bahkan perkumpulan bela diri sebagai cabang olahraga yang berkembang sangat pesat.

Kemudian menurut Sajoto oleh Adina (2012:11) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi siswa

Dari pendapat para ahli di atas mengatakan dengan kata lain, orang yang memiliki profil biomotorik (kondisi fisik) yang baik adalah orang yang berpandangan sehat,cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia. Penulis dapat merumuskan bahwa dalam penelitian ini adalah semakin baik kondisi fisik siswa pencak silat tersebut maka semakin baik kemampuan siswa dalam menjalani kegiatan olahraga pencak silat tersebut.

**KESIMPULAN DAN SARAN****A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa dari 15 Siswa Laki-Laki di dapat niali rata-rata Push Up 38%, Sit Up 82%, Standing Board Jump 7%, Lari 300 Meter 39%, Balke (Lari 15 Menit) 56% sehingga dengan kata lain, Tingkat Profil Biomotorik Siswa Laki-Laki Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 **Baik**.

**B. Saran**

Berpedoman pada kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan usaha peningkatan Tingkat Profil Biomotorik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024. Adapun saran-saran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Untuk pelatih agar lebih memperhatikan siswa yang kurang bagus kondisi fisiknya agar Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 ini menjadi baik sehingga prestasi siswa akan meningkat.
- b. Bagi Siswa Pencak Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 agar lebih semangat lagi dalam berlatih agar menghasilkan prestasi yang bagus.



204847-1165282745

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

yakinchanel.blogspot.com

Internet Source

1%

2

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

1%

3

Submitted to Universitas Muhammadiyah  
Buton

Student Paper

1%

4

core.ac.uk

Internet Source

1%

5

docplayer.info

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On