

**PROFIL BIOMOTORIK CABANG OLAHRAGA PENCAK
SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA RANTING DESA
GEMPOL KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK
2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

DHEA RHIZKY JAYANATA

NPM : 2015030227

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

KEDIRI

2024

Skripsi Oleh:

DHEA RHIZKY JAYANATA

NPM: 2015030227


Judul:

**PROFIL BIOMOTORIK CABANG OLAHRAGA PENCAK
SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA RANTING DESA
GEMPOL KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK
2024**

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


Tanggal : 05 Juli 2024

Pembimbing I



Mop Nurkholis, S.Pd, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing II



Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Skripsi oleh:

DHEA RHIZKY JAYANATA
NPM: 2015030227

Judul:

**PROFIL BIOMOTORIK CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA
SISWA PAGAR NUSA RANTING DESA GEMPOL KECAMATAN
REJOSO KABUPATEN NGANJUK 2024**

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji 1 : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
3. Penguji 2 : Irwan Setiawan, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dhea Rhizky Jayanata
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 14 Januari 2001
NPM : 2015030227
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini belum 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 secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 27 Juni 2024

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp features a Garuda emblem at the top, the number '2' in the center, and the text 'METERAL TEMPEK' below it. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code 'DAL 052219144' is visible. To the left of the stamp, there is a vertical strip with the text 'HAK TERTUTUP' and 'SINERS'.

Dhea Rhizky Jayanata

NPM: 2015030227

MOTTO

“Keberhasilan bukan milik orang pintar. Keberhasilan milik mereka yang terus berusaha”

(B. J. Habibie)

“Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi, dan saya menang”

(Penulis)

“Kali ini bukan tentang cinta, tapi ini tentang orang tua... jika aku tidak bisa memberikannya dunia. Mudahkanlah langkahku untuk memberikannya surga dan gelar sarjana”

(Ngonz.)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan pada Allah SWT yang selalu memberi rahmat serta hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Pardianto dan Alm. Ibunda saya tercinta Ibu Kasmi yang selalu memberikan do'a, semangat, motivasi, nasehat serta kasih sayangnya.
2. Kakak saya Yudha Novan Ardisyastra yang selalu memberikan semangat, nasehat, motivasi dan dukungan.
3. Teman-teman saya yang selalu ada buat saya waktu saya susah maupun senang.

ABSTRAK

Dhea Rhizky Jayanata Profil Biomotorik Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci: Profil Biomotorik, Siswa Pencak Silat Pagar Nusa

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti di ranting Pagar Nusa Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk bahwa adanya fakta belum diketahuinya profil biomotorik siswa pencak silat dan program latihan kondisi fisik belum direncanakan secara baik dan sistematis, padahal sebelum seorang siswa terjun sebagai seorang pelatih, ia harus berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik, tanpa persiapan dan kondisi yang baik siswa yang diterjunkan sebagai seorang pelatih tidak akan berhasil. Sehingga Kondisi siswa memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya dan program saat terjun sebagai seorang pelatih.

Permasalahan penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat profil biomotorik siswa Pencak Silat Pagar Nusa di Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profil biomotorik, kekuatan, power, daya tahan, dan anaerop siswa Pencak Silat Pagar Nusa di Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini menggunakan Deskriptif Kuantitatif, 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.

Kesimpulan hasil penelitian, para Siswa 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 Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk dapat berlatih lebih efektif dengan profil biomotorik nya yang semakin membaik.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa dari 15 Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 di dapat nilai rata-rata tes *Push Up* Baik, tes *Standing Board Jump* Baik, Lari 300 Meter Baik, dan sedangkan rata-rata tes *Sit Up* dan *Balke* (lari 15 menit) pada kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Profil Biomotorik Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024*”. Adapun maksud dari penyusunan skripsi ini untuk memenuhi penyusunan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang selalu memberi dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa meluangkan waktu, sabar, dan banyak memberikan pengarahan dan masukan yang bermanfaat.
5. Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang senantiasa meluangkan waktu, sabar, dan banyak memberikan pengarahan dan masukan yang bermanfaat.
6. Orang tua dan Keluarga saya yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
7. Ketua pencak silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol serta jajarannya.

8. Siswa pencak silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol yang telah membantu proses penelitian.
9. Teman seperjuangan bimbingan skripsi yang saling memberi semangat agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
10. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri, 27 Juni 2024

DHEA RHIZKY JAYANTA
NPM: 2015030227

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Blakang	2
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Biomotorik.....	6
2. Pengertian Pencak Silat.....	7
3. Teknik Dasar Pencak Silat	10
B. Hasil Penelitian Terdahulu	13

	C. Kerangka Berpikir.....	14
	D. Hipotesis.....	15
BAB III	: METODE PENELITIAN.....	16
	A. Jenis Penelitian.....	16
	B. Populasi Dan Sampel	16
	C. Definisi Operasional.....	17
	D. Teknik Pengumpulan Data.....	17
	E. Pengembangan Instrumen Penelitian	18
	1. Tes Push Up	19
	2. Tes Sit Up.....	20
	3. Tes Standing Board Jump	20
	4. Tes Lari 300 Meter.....	22
	5. Tes <i>Balke</i> (Lari 15 menit)	23
	F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
	A. Deskripsi Hasil Penelitian	26
	1. Kekuatan (<i>Push Up</i>)	26
	2. Kekuatan (<i>Sit Up</i>)	28
	3. Power (Standing Bord Jump).....	29
	4. Daya Tahan (<i>Balke</i> /Lari 15 Meter).....	30
	5. Anaerop (Lari 300 Meter).....	32
	B. Pembahasan	33
BAB V	: KESIMPULAN DAN SARAN	36
	A. Kesimpulan	36
	B. Saran.....	36
	DAFTAR PUSTAKA.....	38
	LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Push-Up (Lubis,2016)	19
Tabel 3. 2 Norma Sit-Up (Lubis,2016).....	20
Tabel 3. 3 Norma Standing Board Jump (Lubis,2016).....	21
Tabel 3. 4 Norma Lari 300 Meter (Lubis,2016)	22
Tabel 3. 5 Norma <i>Balke</i> (Lari 15 menit) (Lubis,2016).....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Push-Up	19
Gambar 3. 2 Sit-Up.....	20
Gambar 3. 3 Standing Board Jump.....	21
Gambar 3. 4 Lari 300 Meter	23
Gambar 3. 5 Balke	24
Gambar 4. 1 Grafis Nilai Tes Pursh Up.....	28
Gambar 4. 2 Grafis Nilai Tes Sit Up	29
Gambar 4. 3 Grafis Nilai Tes Standing Board Jump.....	30
Gambar 4. 4 Grafis Nilai Tes Balke	32
Gambar 4. 5 Grafis Nilai Tes Lari	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Mentah Hasil Penelitian Profil Biomotorik.....	40
2 : Data SPSS	41
3 : Surat Penelitian	43
4 : Surat Balasan Penelitian	44
5 : Surat Bebas Plagiasi.....	45
6 : Sertifikat Bebas Plagiasi	46
7 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	47
8 : Dokumentasi.....	49

BAB I

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 Muhtar, (2018).

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. 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 Silat di 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 prestasinya.

Biomotorik adalah 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. 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 Efendi and Jatmiko (2021) 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 Hambali et al., (2020) secara keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet pencak silat PPLP Jawa Barat Tahun 2018 berada pada kategori cukup.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka penelitian ingin mengetahui bagaimana profil biomotorik siswa 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”**

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 Profil 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 Profil Biomotorik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso 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 Rejoso 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, N., & Subagion, I. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat pemusatan latihan daerah (puslatda) jawa timur 100-iv. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 1–6.
- Ayu, N. putri. (2018). Perkembangan Pencak Silat Nu Pagar Nusa Di Kecamatan Singkut , Kabupaten Sarolangun Skripsi Noftafiani Putri Ayu I1a113030 Program Studi Ilmu Sejarah. *Perkembangan Pencak Silat Nu Pagar Nusa*
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 147–154.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Komara E. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue January).
- Lubis, J. (2016). *pencak silat edisi ketiga*.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Muhtar, T. (2018). *Pencak Silat*.
- Rahayu, N. (2018). *TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT DI PADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017*. 02, 1–12.
- Rais, M. (2020). *Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis*.