

**PROFIL BIOMOTORIK ATLET  
PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PSHT DESA KETAWANG  
KECAMATAN GONDANG KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

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



OLEH :

**ALDONA KHAIRULLOH IBRAHIM**

NPM : 2015030259

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

2024

Skripsi Oleh:

**ALDONA KHAIRULLOH IBRAHIM**

NPM 2015030259

Judul :

**PROFIL BIOMOTORIK ATLET  
PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PSHT DESA KETAWANG  
KECAMATAN GONDANG KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

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

Tanggal : 2 Juli 2024

Mengetahui  
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

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

Irwan Setiawan, M.Pd.  
NIDN. 0716028902

Skripsi Oleh:

**ALDONA KHAIRULLOH IBRAHIM**

NPM 2015030259

Judul :

**PROFIL BIOMOTORIK ATLET  
PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PSHT DESA KETAWANG  
KECAMATAN GONDANG KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 Juli 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

**Panitia Penguji:**

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

Mengetahui,  
Dekan FIKS

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

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : ALDONA KHAIRULLOH IBRAHIM  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tgl.Lahir :  
NPM : 2015030259  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

KEDIRI, Juli 2024

Materai 10.000

**Aldona Khairulloh Ibrahim**  
NPM. 2015030259

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Pendidikan adalah kunci kesuksesan yang tak ternilai”

-Albert Einstein

*Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi :*

*Kedua orang tuaku yang tercinta Bapak dan Ibu yang telah memberikan segenap ketulusan do'a, cinta, kasih sayanag dan semua pengorbanannya yang tulus hingga sekarang.*

*Adikku tercinta terimakasih atas do'a dan dukungan serta semangat yang kau berikan.*

*Saudaraku PSHT Rayon Ngronggot telah memberikan warna warni dihidupku, terimakasih kalian telah mendukungku.*

*Serta teman – teman satu angkatan PENJASKESREK yang telah memberikan banyak motivasi, dan semangat.*

## ABSTRAK

**Aldona Khairulloh Ibrahim** Profil Biomotorik Atlet Pada Cabang Olahraga Pencak Silat PSHT Desa Ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk Tahun 2024, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Biomotorik, Pencak Silat, PSHT.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kemampuan biomotorik atlet Kemampuan biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk dirasa masih kurang. ini terlihat dari kemampuan atlet putri pada saat latihan dimana jika diamati tidak adanya kemampuan yang baik dari segi kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Selama observasi peneliti melihat atlet yang mudah kelelahan, atau pada saat melakukan teknik tidak bisa maksimal kemampuannya.

Hasil yang disebutkan di atas menyoroiti beberapa masalah yang memerlukan penelitian tambahan di bidang kemampuan biomotoriknya, sehingga bisa memaksimalkan kemampuan melakukan teknik dan meningkatkan serta mendapatkan kondisi fisik yang prima.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Strategi kuantitatif merupakan strategi penelitian berbasis positivis yang berguna untuk menganalisis populasi atau kelompok tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes yang meliputi Tes kecepatan Lari 60 meter, Tes Kekuatan Otot Lengan *Push-Up Test*, Tes Koordinasi *Ball Wall Test*, Tes Kekuatan Otot Tungkai *Wall Squat Test*, Tes Kelincahan *agility T-Test*, dan Tes Daya Tahan Paru dan jantung Lari 1000 meter.

Prosentase profil biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk, yaitu terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori baik sekali, 3 atlet (20%) pada kategori baik, 6 atlet (40%) pada kategori Cukup, 3 atlet (20%) pada kategori kurang, 1 atlet (6,67%) pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa profil biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk berada pada kategori cukup.

## KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “Profil Biomotorik Atlet Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Psht Desa Ketawang Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk Tahun 2024” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Moh.Nurkholis, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan di Penjaskesrek, saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Kediri, Juli 2024

**Aldona Khairulloh Ibrahim**  
NPM. 2015030259

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	I
LEMBAR PERSETUJUAN .....	II
LEMBAR PENGESAHAN .....	III
SURAT PERNYATAAN .....	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	V
ABSTRAK .....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR TABEL.....	VIII
DAFTAR GAMBAR.....	VIII
<b>BAB I</b>	
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	4
C. PEMBatasan MASALAH .....	5
D. RUMUSAN MASALAH .....	5
E. TUJUAN PENELITIAN.....	5
F. KEGUNAAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II</b>	
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	7
A. KAJIAN TEORI.....	7
1. Pencak Silat.....	7
2. Biomotorik .....	12
3. Profil Biomotorik Atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	16
B. KAJIAN HASIL PENELITIAN TERDAHULU .....	18
C. KERANGKA BERPIKIR.....	20
<b>BAB III</b>	
METODE PENELITIAN .....	22
A. VARIABEL PENELITIAN.....	22
B. TEKNIK DAN PENDEKATAN PENELITIAN.....	23
1. Teknik Penelitian .....	23
2. Pendekatan Penelitian .....	23



<b>C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
<b>1. Tempat Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>2. Waktu Penelitian.....</b>	<b>24</b>
<b>D. POPULASI DAN SAMPEL .....</b>	<b>24</b>
<b>1. Populasi .....</b>	<b>24</b>
<b>2. Sampel .....</b>	<b>24</b>
<b>E. INSTRUMEN PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
<b>1. Pengembangan Instrumen Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>2. Validasi Instrumen.....</b>	<b>33</b>
<b>3. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>34</b>
<b>4. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>34</b>
 <b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
<b>A. DESKRIPSI DATA VARIABEL.....</b>	<b>37</b>
<b>B. ANALISI DATA.....</b>	<b>38</b>
<b>1. Prosedur Analisis Data .....</b>	<b>38</b>
<b>2. Hasil Analisis Data .....</b>	<b>38</b>
<b>3. Kekuatan Tungkai (Wall Sit Test).....</b>	<b>40</b>
<b>4. Daya Tahan Kardiovaskular.....</b>	<b>43</b>
<b>5. Koordinasi (Ball Wall Pass) .....</b>	<b>45</b>
<b>6. Kecepatan.....</b>	<b>47</b>
<b>7. Kelincahan .....</b>	<b>48</b>
<b>8. Kekuatan Otot Lengan .....</b>	<b>50</b>
<b>C. INTERPRESTASI HASIL ANALISIS DATA .....</b>	<b>51</b>
<b>D. PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
 <b>BAB V.....</b>	<b>56</b>
<b>SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
<b>A. SIMPULAN.....</b>	<b>56</b>
<b>B. IMPLIKASI .....</b>	<b>56</b>
<b>C. SARAN-SARAN .....</b>	<b>57</b>
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 skor baku kategori.....	36
Tabel 4. 1 Pengkategorian kemampuan biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk	39
Tabel 4. 2 Statistik Data Kekuatan Otot tungkai Kanan .....	40
Tabel 4. 3 Pengkategorian Kekuatan Otot tungkai Kanan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	41
Tabel 4. 4 Statistik Data Kekuatan Otot tungkai kiri.....	42
Tabel 4. 5 Pengkategorian Kekuatan Otot tungkai kiri atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	42
Tabel 4. 6 Statistik daya tahan kardiovaskular.....	43
Tabel 4. 7 Pengkategorian daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	44
Tabel 4. 8 Statistik koordinasi.....	45
Tabel 4. 9 Pengkategorian koordinasi atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	46
Tabel 4. 10 Statistik kecepatan .....	47
Tabel 4. 11 Pengkategorian kecepatan atlet pencak silat Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	47
Tabel 4. 12 Statistik kelincahan .....	48
Tabel 4. 13 Pengkategorian kelincahan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	49
Tabel 4. 14 Statistik kekuatan otot lengan.....	50
Tabel 4. 15 Pengkategorian kekuatan otot lengan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Wall Squat Test.....	27
Gambar 3. 2 Lari 1000 meter.....	28
Gambar 3. 3 Lari 60 meter.....	31
Gambar 3. 4 tes T-test.....	33
Gambar 4. 1 Diagram batang pengkatagorian kemampuan biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	39
Gambar 4. 2 Diagram batang pengkatagorian atlet ekuatan otot tungkai kanan pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	41
Gambar 4. 3 Diagram batang pengkatagorian atlet kekuatan otot tungkai kiri pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	43
Gambar 4. 4 Diagram batang pengkatagorian atlet kekuatan otot tungkai kiri pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	44
Gambar 4. 5 Diagram batang pengkatagorian atlet koordinasi pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	46
Gambar 4. 6 Diagram batang pengkatagorian kecepatan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	47
Gambar 4. 7 Diagram batang pengkatagorian kelincahan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	49
Gambar 4. 8 Diagram batang pengkatagorian kekuatan otot lengan atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.....	51

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah suatu jenis latihan fisik yang dilakukan orang dengan tujuan mencapai kesehatan jasmani dan rohani, serta rasa gembira dan kepuasan saat melakukannya. Olahragawan adalah mereka yang berpartisipasi dalam olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, seorang atlet perlu mempunyai keinginan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dalam perlombaan olahraga perorangan atau kelompok, prestasi adalah pencapaian hasil terbaik yang dilakukan oleh seorang individu (atlet) atau sekelompok individu. Olahraga prestasi adalah olahraga yang memasukkan unsur pembinaan dan pengembangan atlet. Tujuan pembinaan dan pengembangan dilaksanakan dalam olahraga dengan cara yang metodelis, mantap, dan terorganisir. Pencak Silat merupakan salah satu olahraga prestasi..

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang diakui negara lain sekarang ini. Pencak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipelajari seperti yang diungkapkan oleh Pencak silat adalah gerak bela diri yang bertujuan guna menjauhkan diri dari hal yang membahayakan (Kamarudin dan Zulrafla, 2020).

Pada akhir-akhir ini pencak silat yang merupakan budaya asli Indonesia mulai populer di kalangan pelajar baik pelajar Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Sejalan dengan (Putra, 2021) saat ini pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak sekali diminati oleh kalangan masyarakat, mahasiswa maupun pelajar. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah diselenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Menurut (Wardoyo,2017) Sudah tidak dapat dipingiri lagi bahwa dalam olahraga pencak silat memerlukan suatu kondisi fisik yang bagus dan prima. Berdasarkan peraturan pertandingan ada empat kategori yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda dan ketegori seni beregu. Dimana pada masing-masing kategori para atlet pencak silat atau pesilat harus memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan biomotorik yang prima. Pada kategori tanding pesilat harus memiliki stamina serta semangat juang yang tinggi, mempergunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dan mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya. Sementara untuk pesilat di kategori seni TGR (tunggal, ganda, regu) juga dituntut untuk melakukan gerakan tunggal, ganda dan beregu dengan benar, tepat, mantap dan disertai dengan penjiwaan baik menggunakan senjata maupun tangan kosong dengan durasi waktu 3 menit.

Biomotorik atau yang sering disebut dengan kondisi fisik, mengacu pada kapasitas tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam meningkatkan performa seorang pesilat, karena pesilat dengan tingkat kebugaran yang tinggi tidak akan merasa lelah pada saat latihan atau bertanding sehingga dapat mengeksekusi teknik pencak silat secara maksimal.

Keadaan fisik seseorang ditentukan oleh beberapa baik faktor internal dan eksternal. Usia, jenis kelamin, dan genetika merupakan contoh faktor internal yang merupakan bawaan tubuh seseorang. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh dan tidak bersifat permanen, seperti aktivitas fisik sehari-hari, kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, dan kondisi lingkungan.

Seluruh komponen fisik disebut sebagai biomotorik yang menjadi landasan prestasi atlet. kemampuan biomotorik merupakan salah satu kondisi yang sangat diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai titik tolak prestasi awal olahraga. Menurut (Sukadiyanto,2011), keadaan fisik total seorang atlet disebut sebagai komponen biomotor, yang terdiri dari beberapa komponen. Komponen biomotor tambahan utama adalah pemrosesan dan koordinasi, sedangkan komponen biomotor dasar utama adalah daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Pada awal program latihan, kemampuan biomotorik ini perlu diperhatikan secara menyeluruh terlebih dahulu

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh peneliti kemampuan biomotorik atlet Kemampuan biomotorik atlet pencak silat

PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk dirasa masih kurang. ini terlihat dari kemampuan atlet putri pada saat latihan dimana jika diamati tidak adanya kemampuan yang baik dari segi kekuatan kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. selama observasi peneliti melihat atlet yang mudah kecaean, atau pada saat memukul tidak ada kekuatannya Bertolak hasil penjabar diatas maka terapat masalah yang harus dikaji lebih dalam terkait kemampuan biomotor. Komponen biomotor yang akan diteliti dibatasi dari komponen biomotor umum. Harapannya dengan adanya penelitian ini pelatih dengan mudah menciptakan program latianya. berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Biomotorik Atlet Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Psht Desa Ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.
2. Perlunya peningkatan profil biomotorik atlet.
3. Belum pernah dilaksanakannya pengukuran kemampuan biomotorik atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu luas permasalahan dengan segala pertimbangan dalam keterbatasan penulis, maka penulis membatasi pada permasalahan mengenai profil biomotorik atlet atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan pembatasan masalah yang diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini sebagai berikut: seberapa jauh profil biomotorik atlet atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui profil biomotorik atlet atlet pencak silat PSHT desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk.

### **F. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Secara Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini untuk mengetahui profil biomotorik atlet atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk tahun 2024. selain itu juga diharapkan menjangkau mata pelajaran lainnya dan memberikan motivasi untuk memperdalam ilmu.



## 2. Secara Praktis

- a. Bagi unit PSHT diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas atlet pencak silat PSHT Desa ketawang, Kecamatan Gondang, Kabupaten nganjuk sehingga dapat bersaing dengan PSHT lainnya.
- b. Bagi atlet diharapkan dapat meningkatkan kemampuan biomotornya agar siap dalam menghadapi pertandingan.