

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PENCAK SILAT PSHW DI
PADEPOKAN RIMBA MUDA SARADAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains



OLEH :

BAYU RIZKI KURNIAWAN

NPM: 19.1.01.09.0124

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

BAYU RIZKI KURNIAWAN

NPM: 19.1.01.09.0124

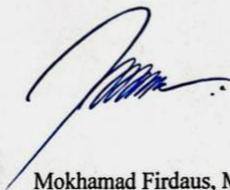
Judul:

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PSHW DIPADEPOKAN RIMBA
MUDA SARADAN.**

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

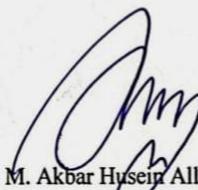
Tanggal : 10 Juli 2024

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabab, M. Or
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

BAYU RIZKI KURNIAWAN

NPM: 19.1.01.09.0124

Judul:

**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PENCAK SILAT PSHW
DIPADEPOKAN RIMBA MUDA SARADAN.**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKRESEK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 11 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

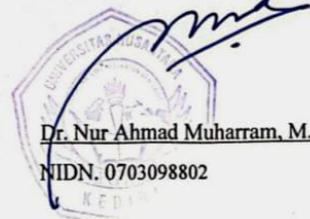
Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhamad Firdaus, M.Or
2. Penguji I : Drs. Sugito, M. Pd
3. Penguji II : M Akbar Husein Allsabab, M. Or



Mengetahui

Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

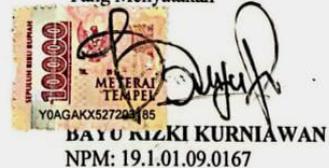
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bayu Rizki Kurniawan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Madiun, 14 Desember 1999
NPM : 19.1.01.09.0124
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1/PENJASKESREK

Dengan jujur, saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana di institusi pendidikan tertentu. Selain itu, sepanjang pemahaman saya, tidak ada tulisan atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara sengaja dan eksplisit diacu dalam naskah ini dan tercantum dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan


YOAGAKX52728495
BAYU RIZKI KURNIAWAN
NPM: 19.1.01.09.0167

MOTTO

"alam semesta tidak pernah tergesa-gesa namun segalanya tercapai

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak dan ibu yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
2. Dosen-dosen yang telah mengajarkan banyak hal kepada saya, terutama bapak Mokhamad Firdaus, M.Or dan bapak M. Akbar Husein Allsabah, M. Or yang sabar membimbing saya.
3. Pengurus padepokan rimba muda yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
4. Sahabat dan teman yang selalu memberikan bantuan dan semangat.
5. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi

Abstrak

Bayu Rizki Kurniawan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak silat PSHW Dipadepokan Rimba Muda Saradan, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS, UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat, PSHW

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya Tingkat Kondisi Fisik siswa Pencak Silat PSHW Dipadepokan Rimba Muda Saradan dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif yang menggunakan thnik pengambilan data melalui pengamatan pada obyek secara langsung dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang Siswa pencak silat. Instrumen yang digunakan yaitu tes kekuatan otot peras, tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan *shuttle run*, tes daya tahan otot *sit upt*, tes daya tahan aerobic *balke* tes, tes daya tahan anaerobic lari 300 meter, tes daya ledak *standing board jump*, tes keseimbangan *balace test*, dan tes reaksi *nelson hand reaction test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan memiliki kondisi fisik sebagai berikut, Sangat Kurang 1 siswa (3%), Kurang 8 siswa (27%), Sedang 9 siswa (30%), Baik 11 siswa (37%) dan Baik Sekali 1 siswa (3%). Maka dapat disimpulkan siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan kebanyakan memiliki kondisi fisik Baik dengan jumlah siswa sebanyak 11 dari 30 siswa. Kondisi fisik merupakan hal terpenting dan mendasar bagi seorang Siswa dalam melakukan latihan untuk mencapai sebuah prestatsi. Jika kondisi fisik tidak disiapkan dengan baik, maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bertanding.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PENCAK SILAT PSHW DIPADEPOKAN RIMBA MUDA SARADAN**”. Penulisan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk inspirasi maupun motivasi. Saya mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua yang terlibat.:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dekan FIKS UN PGRI Kediri juga yang selalu memberikan dukungan dan dorongan motivasi kepada mahasiswa
3. Dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dengan sabar
4. Teman seperjuangan bimbingan skripsi yang saling menyemangati satu sama lain agar bisa menyelesaikan proposal skripsi ini bersama.
5. Serta pihak lain yang mendukung dan mendoakan namun tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Keinginan saya adalah agar skripsi ini bisa menjadi persyaratan untuk melanjutkan ke tahap penulisan skripsi dan mencapai kelulusan sesuai jadwal yang ditentukan. Saya menyadari bahwa masih terdapat beberapa kelemahan dalam proposal skripsi ini. Oleh karena itu, saya berharap dapat menerima kritik dan saran dari berbagai pihak guna perbaikan.

Kediri,

Penulis

BAYU RIZKI KURNIAWAN

NPM: 19.1.01.09.0124

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kondisi Fisik.....	9
1. Pengertian Kondisi Fisik	9
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	18
4. Pembentukan kondisi fisik.....	22

5.	Manfaat Kondisi Fisik	23
B.	Pencak Silat.....	24
1.	Sejarah Pencak Silat	25
2.	Manfaat Pencak Silat	26
3.	Tujuan Pencak Silat	26
4.	Aspek- Aspek Pencak Silat.....	27
5.	Teknik Dasar Pencak Silat	28
C.	Persaudaraan Setia Hati Winongo (PSHW).....	29
1.	Sejarah Persaudaraan Setia Hati Winongo	29
2.	Visi, Misi, Kewajiban dan Tugas Anggota PSHW	31
3.	Tujuan Pencak Silat PSHW	32
4.	Arti Lambang Setia Hati Winongo	32
D.	Kondisi Fisik Dalam Pencak Silat.....	35
E.	Kajian Penelitian Terdahulu	36
F.	Kerangka Berfikir	38
BAB III METODE PENELITIAN		40
A.	Variabel Penelitian	40
B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	41
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
D.	Populasi dan Sampel	42
E.	Instrumen Penelitian.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		55
A.	Analisis Data.....	55
B.	Hasil kondisi fisik	70
C.	Pembahasan.....	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Simpulan	74
B. Implikasi	74
C. Saran - saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Komponen-Komponen Kondisi Fisik	51
Tabel 3. 2 Rumus Kategori.....	54
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Tangan Kanan.....	55
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Tangan Kiri.....	56
Tabel 4. 3 Persentase Tes Handgrib Tangan Kanan dan Kiri	56
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Tes Kecepatan	58
Tabel 4. 5 Persentase Hasil Tes Kecepatan	58
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Tes Kelincahan	59
Tabel 4. 7 Persentase Hasil Tes Kelincahan	60
Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Tes Daya Tahan otot.....	61
Tabel 4. 9 Persentase Tes Daya Tahan otot Sit Up	61
Tabel 4. 10 Statistik Deskriptif Tes daya tahan aerobic	62
Tabel 4. 11 persentase tes daya tahan aerobic	63
Tabel 4. 12 Statistik Deskriptif Tes daya tahan anerobic	64
Tabel 4. 13 persentase tes daya tahan anaerobic	64
Tabel 4. 14 Statistik Deskriptif Tes Daya ledak	65
Tabel 4. 15 Persentase Tes daya ledak <i>standing board jump</i>	66
Tabel 4. 16 Statistik Deskriptif Balance Test	67
Tabel 4. 17 Persentase Hasil Balance Test	67
Tabel 4. 18 Statistik Deskriptif <i>nelson hand reaction test</i>	68
Tabel 4. 19 Persentase Hasil <i>nelson hand reaction test</i>	69
Tabel 4. 20 statistik deskriptif hasil kondisi fisik.....	70
Tabel 4. 21 Kategori Kondisi Fisik	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lambang Setia Hati Winongo	33
Gambar 3. 1 Hand Grip Dynamometer	44
Gambar 3. 2 Lari 30 Meter.....	45
Gambar 3. 3 Shuttle Run.....	46
Gambar 3. 4 Sit-Up	46
Gambar 3. 5 lari 15 menit	47
Gambar 3. 6 lari 300meter	48
Gambar 3. 7 Standing Broad Jump	48
Gambar 3. 8 Balance Test	49
Gambar 3. 9 nelson hand reaction test	50
Gambar 4. 1 Diagram Persentase Handgrib Tangan Kanan.....	57
Gambar 4. 2 Diagram Persentase Handgrib Tangan Kiri.....	57
Gambar 4. 3 Diagram Persentase Lari 30 Meter.....	59
Gambar 4. 4 Diagram Persentase <i>shuttl run</i>	60
Gambar 4. 5 Diagram Persentase Tes Daya Tahan Sit Up	62
Gambar 4. 6 diagram tes daya tahan aerobic	63
Gambar 4. 7 diagram tes daya tahan anaerobic.....	65
Gambar 4. 8 Diagram Persentase Tes Standing Board Jump.....	66
Gambar 4. 9 Diagram Persentase Tes balance test.....	68
Gambar 4. 10 Diagram Persentase Tes nelson hand reaction test.....	69
Gambar 4. 11 Kategori Kondisi Fisik	71

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Hasil 9 item Tes.....	83
LAMPIRAN 2 : Hasil Test Handgrib Kanan/Kiri.....	84
LAMPIRAN 3 : Hasil Test Kecepatan Lari 30 M.....	85
LAMPIRAN 4 : Hasil Test Kelincahan Shuttle Run	86
LAMPIRAN 5 : Hasil Tes Daya Tahan Otot Sit - UP.....	87
LAMPIRAN 6 : Hasil Tes daya tahan aerobic <i>balke test</i>	88
LAMPIRAN 7 : Hasil Tes Daya tahan lari 300 meter	89
LAMPIRAN 8 : Hasil Tes Daya Ledak Standing Board Jump.....	90
LAMPIRAN 9 : Hasil Tes Keseimbangan Balance Test.....	91
LAMPIRAN 10 : Hasil Tes reaksi	92
LAMPIRAN 11 : Pemaparan Hasil Rumus	93
LAMPIRAN 12 : Kategori Kondisi Fisik Siswa PSHW	94
LAMPIRAN 13 : Dokumentasi Penelitian	95
LAMPIRAN 14 : Surat Izin Melakukan Penelitian Dari LPPM	99
LAMPIRAN 15 : surat bukti telah melaksanakan penelitian.....	100
LAMPIRAN 16 : Sertifikat Bebas Plagiasi	101
LAMPIRAN 17 : surat bebas plagiasi fakultas.....	102
LAMPIRAN 18 : lembar bimbingan.....	103
LAMPIRAN 19 : Form Hasil Penelitian.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk melatih kekuatan jasmani seseorang, kebugaran jasmani, rohani dan Kesehatan adalah bagian penting dari penampilan tubuh Anda, dan merupakan aset Anda yang paling berharga. Itu sebabnya setiap orang pasti mendambakan hidup bahagia, tampil bugar, sehat dan awet muda. Semua orang menginginkan tubuh yang sehat, namun tidak ada seorang pun yang menginginkan tubuh yang penuh penyakit dan gangguan kesehatan, sehingga olahraga dan kesehatan adalah suatu keharusan bagi setiap orang. Karena kesibukan kita, terkadang kita lupa waktu dan memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur. Hal ini bisa disebabkan oleh padatnya aktivitas di dunia kerja. Olah raga memang penting agar tetap bugar dan sehat saat melakukan berbagai aktivitas, namun seringkali kita tidak punya waktu untuk berolahraga. Olahraga merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena orang yang rutin dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan fisik. Olahraga juga mendorong perkembangan fisik, tapi juga mempengaruhi perkembangan mental seseorang. Pengaruh ini memastikan kinerja alat yang efisien di dalam tubuh. Pernafasan, peredaran darah, dan pencernaan menjadi teratur.

Olahraga masih memiliki tujuan lain diantaranya adalah tercapainya prestasi, Menurut Toho Cholik Mutohir (2007: 23), Olahraga mencerminkan kehidupan masyarakat di suatu negara. Olahraga merupakan cerminan cita-cita serta nilai-nilai luhur masyarakat sebuah negara juga keinginan untuk mencapai kejayaan pribadi melalui olahraga. Banyak orang yang beranggapan bahwa kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh prestasi olahraganya. Banyak masyarakat berharap Olahraga di Indonesia dapat mendorong gerakan sosial yang akan menghasilkan tenaga-tenaga lebih baik yang dibekali kemampuan fisik, mental, intelektual, dan sosial untuk membentuk manusia seutuhnya. Mengutip Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional : Prestasi olahraga dapat dicapai melalui tahapan pembinaan dan pengembangan yang terarah, bertahap, dan berkelanjutan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Undang-Undang Nomor 3 Republik Indonesia Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 7 Pasal 21 Ayat 2 dan 3 mengatur bahwa pembinaan dan pembinaan prestasi olahraga dilaksanakan pada tingkat lokal, nasional, dan internasional untuk mencapai tujuan. Dinyatakan bahwa tujuannya adalah untuk Hasil olahraga yang berprestasi serta olahraga inklusif di tingkat pusat dan daerah. Komisi Olahraga Nasional (KONI) tingkat kabupaten dan kota diharapkan mampu menerapkan dan menerapkan sistem ilmu manajemen olahraga yang baik. Rusli (2015: 12).

Sedangkan Rahmat (2014: 54) menjelaskan bahwa terdapat 2 unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang siswa dalam pertandingan olahraga, yaitu unsur eksternal dan unsur internal. unsur eksternal berasal dari lingkungan organisasi dan pengelolaannya, sedangkan unsur internal berasal dari dalam diri individu. Menurut Bompa (2015), untuk meningkatkan prestasi olahraga, ada beberapa bagian yang perlu diperhatikan dan dilatih secara sistematis oleh siswa. fisik, teknis, taktis, dan psikologis. Keempat bagian di atas haruslah dilatih terus menerus secara sistematis, individual dan terencana, berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan yang telah tervalidasi.. Pendapat Rahmat (2014:54) diatas diperkuat lagi oleh pendapat Suharno menjelaskan dalam Wicaksono (2009): Secara umum faktor yang menentukan kinerja maksimal adalah faktor internal dan eksternal. Unsur-unsur penting tersebut antara lain kebugaraan fisik serta mental yang memadai, menguasai teknik yang baik dan sempurna, taktik yang matang, aspek psikologis dan pribadi yang baik, serta kemauan yang kuat untuk menang. Sedangkan faktor eksternal meliputi manajemen pelatih, manajemen keuangan, fasilitas, lokasi latihan, peralatan yang ada, keorganisasian, lingkungan sekitar, keterlibatan pemerintah, dan lain-lain.

Ada beberapa cabang Olahraga prestasi diantaranya adalah pencak silat yang dalam perhelatan SEA GAMES 2023 menyumbang total 16 medali

diantaranya 9 medali emas 6 medali perak dan 1 sisanya adalah medali perunggu. Hal tersebut menjadikan pencak silat semakin disorot diajng olahraga prestasi dan semakin digemari oleh masyarakat Seiring berjalannya waktu, Pencak Silat telah menjadi bagian dari budaya Indonesia dan masih terus dikembangkan. Pencak silat telah menjadi cara bela diri yang lazim di kalangan masyarakat Indonesia, mengingat beragamnya peristiwa dan perkembangan etnologis dan geologis yang membentuk identitas mereka. Pencak Silat sendiri sudah dikenal luas di negara-negara Asia seperti Malaysia, Brunei, Singapura, dan Indonesia. Pencak Silat, sebagaimana digambarkan dalam penuturannya, merupakan seni bela diri yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan para pelakunya, terutama ketika menghadapi kesulitan yang disebabkan oleh manusia atau hewan dan unsur alam. Hal ini menjelaskan mengapa gerakan silat pencak sering meniru gerakan binatang seperti: Gerakan harimau terbang, mematuk dan menampar ular.

Dikabupaten madiun dan kabupaten-kabupaten sekitar madiun terdapat banyak sekali organisasi- organisasi pencak silat yang lahir dan berpusat di kota madiun. Pencak silat menjadi salah satu cabang beladiri dan termasuk warisan budaya indonesia yang telah menarik minat warga masyarakat terutama remaja di daerah kabupaten madiun untuk terlibat didalamnya (Indriatmiko 2016). Organisasi pencak silat yang lahir dan berpusat dimadiun diantaranya ada

1. PSHT (Persaudaraan Setia-Hati Terate),
2. Kera Sakti,
3. PSHW (Persaudaraan Setia-Hati Winongo)
4. Setia Hati Tuhu Tekad (SHTT)
5. Ki Ageng Pandan Alas
6. Pro Patria
7. Persaudaraan Sehati
8. Panti Setia Hati
9. Persaudaraan Setia Hati Pilangbango

Saat ini, Pencak silat juga termasuk dalam olahraga prestasi. maka

dari itu banyak kompetisi dan kejuaraan pencak silat yang di selenggarakan mulai dari tingkat SD, SMP, maupun tingkat SMA dan perguruan tinggi, kompetisi yang kerap diselenggarakan ialah (POMNAS) pekan olahraga remaja nasional, (O2SN) olimpiade olahraga siswa nasional, (POMNAS) Pekan olahraga mahasiswa nasional, (PON) pekan olahraga nasional dan (SEA games) pekan olahraga negara negara asia tenggara, dan masih banyak lagi kejuaraan kejuaraan pencak silat di tingkat lokal ataupun daerah. Sebagai olahraga prestasi para siswa pencak silat tentu tidak boleh luput dari sistem latihan yang sistematis dan kondisi fisik yang memumpuni untuk bertanding. Maka dari itu bagi siswa pencak silat mengetahui tingkat kondisi fisik menjadi sangat penting guna mengatur metode latihan yang sistematis.

Kondisi fisik merupakan keterampilan mendasar yang wajib dimiliki siswa agar dapat tampil & sukses. Kondisi fisik dapat dikatakan sebagai salah satu syarat mutlak untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi seorang siswa. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai titik tolak fundamental atau awal mula keberhasilan dalam bidang olahraga (Setiawan et al., 2018). Keadaan fisik merupakan salah satu indikator vital bagi seorang siswa untuk meraih prestasi didalam pertandingan selain strategi, taktik dan mental. unsur yang paling menunjang dalam meningkatkan prestasi yang sangat penting diseluruh cabang olahraga salah satunya adalah kondisi fisik (Bruno 2019). Macam kondisi fisik ada 10 komponen diantaranya adalah kecepatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurnce*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincaan (*agilty*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuracy*), reaksi (*reaction*). Dengan mempunyai Kondisi fisik yang baik mempengaruhi fungsi dan sistem tubuh, seperti peningkatan kemampuan sistem peredaran darah dalam memfungsikan organ jantung, peningkatan kekuatan otot, kelenturan, daya tahan tubuh, dan faktor lainnya. Kesehatan yang lebih baik menciptakan tubuh dan gerak yang lebih baik. Ini dapat mengurangi resiko cedera selama latihan dan membantu organ tubuh pulih lebih cepat setelah latihan.

Di Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun ada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Winongo (PSHW). Pencak silat ini adalah salah satu 4 pilar perguruan silat terbesar di Indonesia, pusat perguruan ini berada di Kelurahan Winongo, Kecamatan Mangunharjo, Kota Madiun, Jawa Timur. Perguruan ini tersebar luas diseluruh Indonesia, di Kabupaten Madiun sendiri perguruan silat PSHW berkembang begitu pesat, di setiap kecamatan (ranting) pasti memiliki sub ranting mereka masing-masing. Bahkan di setiap kecamatan juga memiliki padepokan untuk menampung bibit-bibit yang memiliki potensi tinggi untuk menjadi seorang atlet. Kecamatan yang memiliki padepokan sendiri diantaranya adalah Kecamatan Saradan, di Kecamatan Saradan perguruan silat PSHW memiliki padepokan untuk menampung bibit-bibit siswa yang berasal dari sub ranting, dimana setiap subranting akan mengirimkan setiap siswa yang memiliki potensi tinggi untuk berlatih di padepokan ini. Padepokan PSHW di Kecamatan Saradan diberi nama Padepokan RIMBA MUDA, padepokan ini baru didirikan pada 14 Agustus Tahun 2021 oleh Mas Untung selaku Ketua Umum PSHW Ranting Saradan dan anggota lainnya. Di padepokan ini terdapat 4 pelatih yaitu (1) Mas Puguh (2) Mas Agus Tunggak (3) Mas Andreas Daniel (4) Mas Anton Pujiono. Walaupun baru didirikan, siswa-siswa di padepokan Rimba Muda juga sudah pernah menorehkan prestasi diantaranya adalah Juara II Kategori Seni Beregu IPSI usia dini, Juara III Kategori Ganda Pra Remaja dan Juara III kategori solo kreatif pra remaja dalam kompetisi Tunas Muda Cup I Kabupaten Madiun tahun 2024.

Namun setelah dilakukan observasi lebih dalam, padepokan Rimba Muda ini belum pernah melakukan upaya untuk melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik, sedangkan menurut Rahmat (2014:54) sesuai dengan pendapat sebelumnya, bahwa untuk meraih prestasi ada 2 faktor yang berpengaruh, yaitu faktor internal dan eksternal, dari kedua faktor tersebut faktor internal yang memiliki peran lebih besar, karena di dalam faktor internal ada aspek biologis yang disebut dengan kondisi fisik. Pratama (2015) menyebutkan Kondisi fisik merupakan salah satu syarat dasar yang penting

bagi peningkatan prestasi seorang siswa, dan dapat dikatakan cikal bakal prestasi olahraga. Beberapa komponen yang terdapat didalam kondisi fisik antara lain adalah kekuatan (Strength) Kecepatan (Speed), daya tahan (Endurance), Kelentukan (Flexibility), Koordinasi (Coordination), kelencihan, keseimbangan dan power (Suharto 2000:108). Sebaliknya menurut Ambara (2017), dalam pembinaan siswa amatir perlu diperhatikan faktor kondisi fisik agar dapat meningkatkan prestasi siswa dan mampu mencapai puncak atau masa emas prestasinya.

Kondisi fisik yang bugar dan prima serta kesehatan mental yang kuat menjadi landasan bagi para siswa untuk tampil maksimal. Performa seorang siswa pada saat pertandingan atau penampilan dapat dipengaruhi antara lain oleh kondisi fisiknya (Syarifudin, 2011). Namun, tidak semua dari 10 faktor pembentuk kondisi fisik tersebut dominan. Menurut Nurul Ihsan, Yulkifli, dan Yohandri (2018), beberapa instrumen memegang peranan penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat, seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Apalagi hal tersebut semakin diperkuat dengan pendapat Rohman & Effendi (2019). Ia meyakini bahwa dalam seni bela diri seperti pencak silat, unsur pengkondisian fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan berperan penting dalam meningkatkan performa seorang siswa. Dari kedua pendapat di atas, berbagai unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan keseimbangan memegang peranan penting dan menjadi salah satu faktor utama dalam pencapaian prestasi siswa pencak silat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik menjadi peran utama untuk terwujudnya olahraga prestasi dalam olahraga pencak silat. Maka dari itu penulis berminat melakukan penelitian tentang " Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat PSHW Dipadepokan Rimba Muda Saradan " dengan mengukur komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan otot. Daya tahan aerobic, daya tahan anaerobic, daya ledak, keseimbangan dan reaksi

B. Identifikasi Masalah

Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik siswa pencak silat PSHW dipadepokan Rimba Muda Saradan dari komponen kondisi kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, daya tahan otot, daya tahan aerobic, daya tahan anaerobic keseimbangan dan reaksi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta agar lebih terfokus, maka batasan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan. Komponen kondisi fisik yang akan dites yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, daya tahan otot, daya tahan aerobic, daya tahan anaerobic keseimbangan dan reaksi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, adapun rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adalah. Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat PSHW Dipadepokan Rimba Muda Saradan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik siswa pencak silat PSHW pada tiap komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, daya tahan dan keseimbangan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

1. Diharapkan penelitian ini akan membantu pelatih serta siswa-siswa di padepokan rimba muda PSHW Ranting Saradan untuk meningkatkan prestasi yang selama ini ingin dicapai dan meningkatkan kemampuan berlatih secara sistematis dan

individual.

2. Sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya

Manfaat Praktis

1. Penulis berharap penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan pelatih dan siswa padepokan rimba muda seputar kondisi fisik pada siswa pencak silat
1. Menjadi referensi bagi padepokan rimba muda agar bisa memperbaiki diri dan terus berkembang untuk kedepannya
2. Memperluas wawasan pembaca penelitian ini karena penulis meyakini bahwasanya tingkat kondisi fisik siswa di setiap daerah dan lokasi berbeda-beda

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I, & Lesmana, H. S. (2019). *Kontribusi kecepatan dan kelinchan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS*. Jurnal Patriot, 1(3),1197-1210
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Agung Nugroho. (2005). *Melatih sikap dan gerak dasar pencak silat bagi pesilat pemula*. Jurnal olahraga prestasi. 1(2), 146-160
- Albertus Fenanlampir dan Muhamamad Muhyi Fruq (2014). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: cv. Andi Offset.
- Arikunto, Suharsimi. (ali 2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ajat Rukajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish
- Augusty Ferdinand, (2011), *Metode Penelitian Manajemen*. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N.P. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Petanque Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Olahraga Nusantara 4(1), 126-137.
- Adina.K. (2011). *Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Siswa Pencak Silat Usia 14-17 Se-Diy*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anggriawan. (2016). *Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis*. Jurnal Kesehatan 6(2). 318-326.

- Awan. H. (2016). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY
- Bafirman, H.B & Asep, S.W. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Bompa, Tudor. O and Haff G Gregory. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. USA. Human Kineticd.
- Brooks GA, Fahey DF, 1985. *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and It's Application*. New York: Macmillan
- Burhan. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia.
- Cucu, S. Dkk. (2020). *Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat PPLP Jawa Barat*. 19(1). 74-82. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
- Dona, M.S.dkk. (2020). *Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat*. 2(3). 692-704. Universitas Negeri Padang: Jurnal Patriot
- Dahrial, D. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Putra Gemilang Kabupaten Indagiri Hilir*. Jurnal Olahraga Indagiri , 1(2), 21-46.
- Djoko P.I. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Disbudparpora Kab. Bengkalis. (2018). *Sejarah pencak silatindonesia*. [https://disbudparpora.bengkalis.kab.go.id/berita/detail/sejarah-pencak-silat-](https://disbudparpora.bengkalis.kab.go.id/berita/detail/sejarah-pencak-silat)
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta
- Ekarina, K. (2018). *Analisis Kondisi Fisik Siswa Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya*. 3(2). 81-93. UNESA: Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE).
- Elsa Yuniarti, A. J. (2015). *Pengaruh Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kadar F2- Isoprostan Pada Siswa Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatra Barat*. Eksakta, 116-21
- Erwin. S. K. (2015). *PENCAK SILAT*. Yogyakarta: Pustakabarupress

- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hamdi, A. S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Hajar. Ibnu. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta. PT Raja grafindo Persada
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma
- Hurts, P., Ring, C & Kavussanu, M. (2019). *An Evaluation Of Uk Athletics Clean Sport Programme In Preventing Doping In Junior Elite Athletes*. *Performance Enhancement And Health*, 7(3-4), 1000155
- Ibrahim, T. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers
- Insan, H.H. (2018). *Kebijakan Pemerintah dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Nasional*. 1(04). 189-198. Universitas Bakrie: Journal Of Entrepreneurship, Management, and Industry.
- Ilyas, A. A. (2020). *Profil kebugaraan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli*. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37-45
- Ihsan, Nurul, Yulkifli, Y, & Yohandri, Y. (2018) Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Tehnologi. *Jurnal Sositelhnologi*, 17 (1), 124 -131.
- I Made Jata, W. (2020). *Strategi Polres Madiun dalam Manajemen Konflik Pencak Silat*. 15(1). 41-48. Polresta Madiun: Dialektika
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukuran*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP Press.
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. (2000). *Practical Measurements For Evaluation For Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm. Brown Company Publishers
- James. T, Wahyuningtyas. P (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*, Jakarta: Cerdas Jaya
- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali pers.

- Lhaksana, Justinus, (2011). *Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group
- Moh. Nurkholis & Puspodari. (2019) *tingkat kondisi fisik siswa pencak silat PSHT dipadepokan PSHT kabupaten nganjuk tahun 2019*. 07 (4). 158-165. STKIP PGRI Jombang : BRAVO'S Journal
- M.Akbar Husein Allsabah. (2021). *Survey kapasitas daya tahan aerobik (VO2 MAX) pada pemain sepak bola persik usia 20 tahun*. Jurnal kejaora (kesehatan jasmani dan olahraga)
- Moeslim, Mochamad. *Pengukuran Dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang Olahraga*. Dalam Harsuki (Ed). 2023. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Bandung*. PT Remaja Rosdakarya
- Mifta Azrin. (2019). *Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Siswa Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit*. JIK jilid 13(2). 92-97
- Moh Andik Surohudin. (2013). *Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun*. Jurnal Ilmiah, 1(3), 13
- Oce, W. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing
- Rohman, U & Effendi, M. Y (2019). *Profil Kondisi Fisik Siswa Pplp Pencak Silat Jawa Timur*. Journal Physical Education, Health And Recreation, 3 (2), 112 – 121.
- R.rr Endang Nur, S. (2023). *Jejak Sang Pendekar*. Jombang: Delta Pustaka
- Suryo, E & Sahid, T.W. (2019). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*.29 (3). 300-313. Universitas Sebelas Maret:
- Supriyoko, A. & Wisnu, M. (2018). *Kondisi Fisik Siswa Anggar Kota Surakarta*.4(2). 280-292. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta: Journal SPORTIF

- Setia, D. Y., & Winarno (2021). *Survey Tingkat Kebugraan Jasmani Timbola Basket. Sport Science And Health, 3 (3), 107-116*
- Sukadiyanto. (2005) *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV. Lubuk Agung
- Suharjana. (2013). *Kebugaraan Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP
- Sidik, D.Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sucipto. (2007). *Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung : FPOK Bandung
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks
- Ujang, R. & Mochamad, Y.E. (2019). *Profil Kondisi Fisik Siswa PPLP Pencak Silat Jawa Timur*. 3(2). 112-121. UNPGRI Adi Buana Surabaya: Physical Education, Health and Recreations
- Warti, Y. (2016). *Kontibusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalamsepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sbaris Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Sport Science, 2 (31), 45-55

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yanti,D.,Ifwandi, & Saifuddin. (2015). *Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Siswa Piuta Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015 (Versi Elektronik)*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 2(4), 293-303