

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT
GERAK Satria Nusantara Jakarta Timur**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

**BAYU SETIADI
41182191180224**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT GERAK Satria Nusantara Jakarta Timur

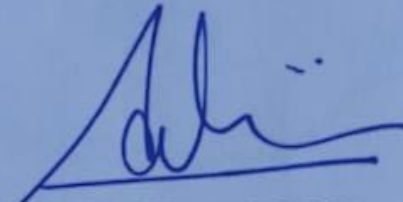
Dipersiapkan dan di tulis oleh

Bayu Setiadi

41182191180224

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

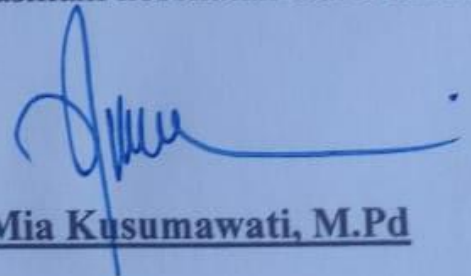


Andini Dwi Intani, M.Or



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Disyahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT
GERAK Satria Nusantara Jakarta Timur**

Dipersiapkan dan di tulis oleh

Bayu Setiadi

41182191180224

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 19 agustus 2022

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

(.....)

Dosen Penguji

Penguji I : Yunita Lasma, M.Pd

(.....)

Penguji II : Tatang Iskandar, M.Pd

(.....)

Penguji III : Elly Diana Mamesah, M.Pd

(.....)

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bayu Setiadi

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180224

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pemula Perguruan Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinan lain pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Bayu Setiadi

Motto dan persembahan

Motto

Manusiakanlah manusia agar bisa menjadi manusia yang sempurna di mata Tuhan

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
Bapak dan Alm. Ibu tercinta,
kekasih tersayang, sahabat dan
teman-tamanku seperjuangan*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dengan pengumpulan sampel menggunakan teknik *total sampling*, dengan populasi 15 atlet dan sampel yang diuji berjumlah 15 atlet.

Dalam Penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan tes langsung di lapangan dengan menggunakan tes *Bleep test*, tes Baring Duduk (*Sit Up*), tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*), tes *Push Up*, tes Kecepatan 30 meter dan tes *Shuttle Run*. Kondisi Fisik atlet pencak silat Gerak Satri Nusantara untuk VO2MAX 13% klasifikasi baik sekali, 20% klasifikasi sedang, dan 67% klasifikasi kurang sekali. Kondisi kekuatan otot perut 6% klasifikasi baik sekali, 27% klasifikasi baik, dan 67% klasifikasi sedang. Kondisi daya ledak otot tungkai 13% klasifikasi baik 27% klasifikasi sedang, dan 60% klasifikasi kurang. Kondisi kekuatan otot lengan 13% klasifikasi baik, 6% klasifikasi sedang, 34% klasifikasi kurang, dan 47% klasifikasi kurang sekali. Kondisi kecepatan 67% klasifikasi kurang dan 33% kurang sekali. Kondisi kelincahan 34% klasifikasi baik sekali, 40% klasifikasi baik, 20% klasifikasi sedang, dan 6% klasifikasi kurang.

Kata kunci : *Analisis, kondisi fisik dan pencak silat*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. Selaku wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

5. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or sebagai pembimbing skripsi yang membantu penelitian dan penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staff tata usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi Reguler C D0 2018.
9. Guru Besar dan Pelatih Perguruan Pencak Silat Gerak Satria Nusantara yang membantu penulis dalam pengumpulan data demi kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian dalam skripsi ini.
10. Riza Alfia yang selalu ada memberikan perhatian dan semangat penuh saat mengerjakan tugas akhir ini.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional.....	7
 BAB II. KAJIAN TEORI	 8
A. Hakikat pencak Silat	
1. Pengertian pencak silat.....	8
2. Teknik dasar pencak silat	8
a. Kategori tanding.....	9
b. Kategori tunggal.....	9

c. Kategori ganda	9
d. Kategori regu.....	10
3. Ciri-ciri pencak silat.....	12
B. Hakikat kondisi fisik	12
C. Hakikat latihan	19
D. Penelitian yang relevan	24
E. Kerangka berpikir.....	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan sample	29
D. Langkah-langkah penelitian	30
E. Instrument penelitian	31
F. Prosedur analisis data	45
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	46
A. Deskripsi pengelolaan data dan hasil penelitian.....	46
1. <i>Bleep test</i>	47
2. Test baring duduk (<i>Sit up</i>)	48
3. Tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	50
4. Tes <i>push up</i>	51
5. Tes Kecepatan 30 meter	53
6. Tes <i>Shuttle Run</i>	54
7. Tes Statis Kelentukan Tubuh Bagian Atas	56
B. Pembahasan	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
 DAFTAR PUSTAKA	 62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	27
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	29
Gambar 3.2 <i>Bleep Test</i>	31
Gambar 3.3 Tes baring duduk (<i>sit up</i>)	35
Gambar 3.4 Tes loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	37
Gambar 3.5 Tes <i>push up</i>	38
Gambar 3.6 Tes kecepatan 30 meter	40
Gambar 3.7 Lintasan <i>shuttle run</i>	41
Gambar 3.8 Tes kelentukan statis	43
Gambar 4.1 Hasil tes <i>Bleep Test</i>	46
Gambar 4.2 Hasil tes baring duduk (<i>sit up</i>)	47
Gambar 4.3 Hasil tes loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	49
Gambar 4.4 Hasil tes <i>push up</i>	50
Gambar 4.5 Hasil tes kecepatan 30 meter	52
Gambar 4.6 Hasil tes lintasan <i>shuttle run</i>	53
Gambar 4.7 Hasil tes kelentukan statis	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Bleep Test</i>	33
Tabel 3.2 Tes baring duduk (<i>sit up</i>)	34
Tabel 3.3 Tes loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	36
Tabel 3.4 Tes <i>push up</i>	38
Tabel 3.5 Tes kecepatan 30 meter.....	39
Tabel 3.6 Lintasan <i>shuttle run</i>	41
Tabel 3.7 Tes kelentukan statis	42
Tabel 4.1 Hasil tes latihan <i>Bleep Test</i>	46
Tabel 4.2 Hasil tes latihan baring duduk (<i>sit up</i>)	48
Tabel 4.3 Hasil tes latihan loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)	49
Tabel 4.4 Hasil tes latihan <i>push up</i>	51
Tabel 4.5 Hasil tes latihan kecepatan 30 meter.....	52
Tabel 4.6 Hasil tes latihan Lintasan <i>shuttle run</i>	54
Tabel 4.7 Hasil tes latihan kelentukan statis	55
Tabel 4.8 Hasil tes keseluruhan	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Bimbingan Skripsi	66
Lampiran 2 Surat Penelitian PPS Gerak Satria Nusantara.....	67
Lampiran 3 Bimbingan Penelitian	68
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	70
Lampiran 5 Foto kegiatan penelitian.....	77
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	81