



**SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB**

SKRIPSI

**Disusun Oleh :
FARA SALSABILA
NIM. 171191001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**



**SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana keolahragaan (S.Or)

Disusun Oleh :

FARA SALSABILA

NIM. 171191001

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB

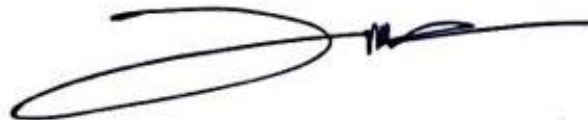
Disusun oleh:
Fara Salsabila
NIM. 171191001

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 21 Agustus 2023

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by a horizontal line and a small flourish.

Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO

NIDN. 0601038601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB

Disusun oleh:

Fara Salsabila

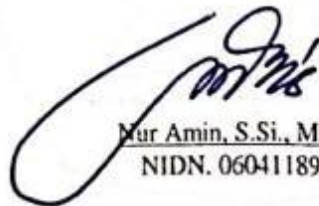
NIM. 171191001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Agustus 2023

**Tim Penguji:
Ketua Penguji**



Mur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

Anggota/Penguji 1



Dr. Harnet Raharjo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0022057601

Anggota/Penguji 2

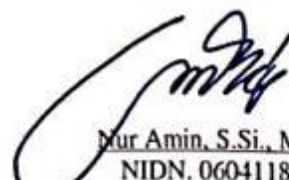


Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO
NIDN. 0601038601



Dekan Fakultas Kesehatan
Dr. Harnet Raharjo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0022057601

**Ketua Progam Studi Ilmu
Keolahragaan**



Mur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fara Salsabila
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 27 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Jl. Kepodang V no.1b Rt.07.01 Kuncen Lama
Ungaran Barat

Riwayat Pendidikan :

1. TK ABA : Tahun 2006 - 2007
2. SD Negeri Susukan 3 : Tahun 2007 - 2012
3. SMP Negeri 4 Ungaran : Tahun 2012 - 2015
4. SMA Negeri 2 Ungaran : Tahun 2015 – 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2019 – 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fara Salsabila
NIM : 171191001
Program Studi/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi /Karya Tulis Ilmiah* berjudul **"SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing


Aristiyanto, S.SI., M.Pd., AIFO

NIDN. 0601038601

Ungaran, 31 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
99AKX788725661

Fara Salsabila

NIM. 171191001

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Fara Salsabila
NIM : 171191001
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Di Ungaran Silat Club

Dengan ini saya bersedia untuk:

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesedian publikasi saya ini, pastinya pernyataan ini saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 31 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Fara Salsabila

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, Agustus 2023
Fara Salsabila
171191001

SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah salah satu yang sangat penting bagi atlet sebagai pencapaian prestasi, tanpa kondisi yang baik atlet akan mengalami banyak kendala dalam pencapaian prestasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club. Penelitian ini merupakan jenis diskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, didapatkan 15 sampel penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu, kecepatan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, daya tahan, power. Teknik analisis data menggunakan *univariat*. Hasil penelitian ini adalah tes *sprint* 30 meter untuk putra memiliki kategori sedang 33,3% dan putri memiliki kategori kurang 6,7%. Tes *sit up* untuk putra memiliki kategori sedang 6,7% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Tes *push up* untuk putra memiliki kategori sedang 13,3% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Tes *sit and reach* untuk putra memiliki kategori sedang 13,3% dan putri memiliki kategori baik 60,0%. Tes *hand eye coordination test* untuk putra memiliki kategori baik sekali 20,0% dan putri memiliki kategori baik 33,3%. Tes *vertical jump* untuk putra memiliki kategori kurang 6,7% dan putri memiliki kategori baik 26,7%. Tes lari 1.600 meter untuk putra memiliki kategori baik 33,3% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Simpulan penelitian ini adalah secara keseluruhan rata-rata Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club tergolong dalam kategori baik.

Kata Kunci: Kategori Tanding, Kondisi Fisik, Pencak Silat

Ngudi Waluyo University
Sports Science Study Program, Faculty of Health
Scientific Thesis/Paper, August 2023
Fara Salsabila
171191001

PHYSICAL CONDITION SURVEY OF PENCAK SILAT ATHLETES AT TANDING CATEGORY AT UNGARAN SILAT CLUB

ABSTRACT

Physical condition is one that is very important for athletes as achievement, without good condition athletes will experience many obstacles in getting their achievements. This research aims to determine the physical condition of Pencak Silat athletes in the competition category at the Ungaran Silat Club. This research is a quantitative descriptive type with a cross sectional design. Data collection in this research used tests and measurements. Data collection in this research used tests and measurements. The sampling technique used total sampling, administered 15 research samples. The instruments used are speed, strength, coordination, flexibility, endurance, power. The data was explored through univariate. The results of this research are The 30 meter sprint test for men had a medium category of 33.3% and women had a poor category of 6.7%. The sit up test for men had a moderate category of 6.7% and women had a very poor category of 6.7%. The push up test for men had a moderate category of 13.3% and women had a very poor category of 6.7%. The sit and reach test for men had a moderate category of 13.3% and women had a good category of 60.0%. The hand eye coordination test for men had a very good category of 20.0% and women had a good category of 33.3%. The vertical jump test for men had a poor category of 6.7% and women had a good category of 26.7%. The 1,600 meter running test for men had a good category of 33.3% and women had a very poor category of 6.7%. The conclusion of this research is that the overall average physical condition of Pencak Silat athletes in the competition category at the Ungaran Silat Club is in the good category.

Keywords: Competition category, Physical condition, Pencak Silat

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini guna mendapatkan gelar sarjana (S1) tanpa ada halangan apapun sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Nur Amin, S.Si., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Dr. Slamet Raharjo, S.Pd., M.Or selaku Penguji Kedua dalam sidang skripsi peneliti.
6. Imam Abu Mansur Selaku Pelatih Ungaran Silat Club yang sudah membantu proses penelitian.
7. Atlet Ungaran Silat Club yang telah menjadi responden untuk membantu proses penelitian.
8. Kedua orang tua peneliti (Ahmad Musadat & Listiyawati) orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan tidak hentinya memberi motivasi serta kasih sayang dengan keikhlasan yang tak terhingga bagi peneliti serta sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, semua ini berkat do'a dan dukungan untuk peneliti.
9. Untuk teman seperjuangan peneliti Atika Kurnia Wardani, Arikatus Shofia, Arif Wicaksono, Novita Nur Mauliana Zekha dan Angga Saputra atas bantuan, dukungannya serta support untuk peneliti.
10. Untuk pemilik nama Anjar Agus Prasetyo terimakasih selalu menemani, mendengarkan keluh kesah peneliti memberi dukungan, motivasi serta

memberi semangat untuk terus melangkah maju dan tak kenal kata menyerah.

Ungaran, 31 Agustus 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	16
D. Keterangan Empiris	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Lokasi Penelitian	17
C. Subjek Penelitian	17
D. Definisi Operasional	17
E. Variabel Penelitian	22
F. Pengumpulan Data.....	22
G. Pengolahan Data	30
H. Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	31
B. Hasil Tes Pengukuran Kondisi Fisik	32
C. Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Kelas Tanding Remaja Putra	10
Tabel 2. 2 Kategori Kelas Tanding Remaja Putri.....	10
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 3. 2 Penilaian Kecepatan <i>Sprint</i> 30 Meter	24
Tabel 3. 3 Penilaian Push Up	24
Tabel 3. 4 Penilaian Sit Up.....	25
Tabel 3. 5 Penilaian Tes Koordinasi	26
Tabel 3. 6 Penilaian Tes Fleksibilitas Putra	26
Tabel 3. 7 Penilaian Tes Fleksibilitas Putri.....	26
Tabel 3. 8 Penilaian Tes Daya Tahan Aerobik Putra.....	27
Tabel 3. 9 Penilaian Tes Daya Tahan Aerobik Putri	27
Tabel 3. 10 Penilaian Vertical Jump Putra	28
Tabel 3. 11 Penilaian Vertical Jump Putri	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Di Ungaran Silat Club.....	31
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Atlet Pencak Silat Kategori tanding di Ungaran Silat Club.....	31
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Sprint</i> 30 Meter	32
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>).....	33
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan (<i>Push Up</i>).....	34
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi <i>Sit and Reach</i>	35
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	36
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i>	37
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Lari 1.600 Meter	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Teori	16
Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Konseptual	16