

**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI  
CABOR PENCAKSI LAT UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET  
2018**



**SKRIPSI**

**AGUS LUSTIANA  
K5614002**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Lustiana  
NIM : K5614002  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI CABOR PENCAKSIKILAT UNIVERSITAS SEBELAS MARET 2018" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 15 Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Agus Lustiana

**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI  
CABOR PENCAKSIKILAT UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET 2018**



**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Januari 2019**

**PERSETUJUAN**

Nama : Agus Lustiana  
NIM : K5614002  
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN  
PRESTASI UNIVERSITAS SEBELAS MARET CABOR  
PENCAKSILAT 2018

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, 20 MEI 2019  
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing 1



Drs. Agustiyanta, M.Pd  
NIP. 196808181994031001

Pembimbing 2



Dr. Haris Nugroho.S.Pd. M.Or  
NIP. 197202081999031003



## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Agus Lustiana  
NIM : K5614002  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pada Atlet Pembinaan Prestasi Cabor  
Pencaksilat Universitas Sebelas Maret 2018

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, tanggal 16 Juli 2019 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Muhamad Mariyanto, M.Kes		<u>20-07-2019</u>
Sekretaris	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		<u>20-07-2019</u>
Anggota I	: Drs. Agustiyanta, M.Pd		<u>25-07-2019</u>
Anggota II	: Dr. Haris Nugroho, S.Pd, M.Or		<u>27-07-2019</u>

Skripsi disahkan Kepala Program Studi Pendidikan Keolahragaan pada

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan



Dekan Fakultas Keolahragaan  
Universitas Sebelas Maret,

Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.  
NIP. 196803231993031012 *hi*

Kepala Program Studi  
Pendidikan Keolahragaan



Dr. Haris Nugroho, S.Pd, M.Or  
NIP.197202081999031003

## ABSTRAK

*Agus Lustiana, K5614002. PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI CABOR PENCAKSILAT UNIVERSITAS SEBELAS MARET 2018. Skripsi.Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2019.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat Universitas Sebelas Maret 2018.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Atlet pembinaan prestasi pencak silat 2018 yang menjadi sample pada penelitian ini berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah sit and reach, vertical jump, lari 20 m, sit up 60", push up 60", antropometri, ball wall pass, shuttle run, dan MFT bleep. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan tabel klasifikasi.

Hasil penelitian pada atlet putra menunjukkan bahwa hasil tes antropometri dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot lengan dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot perut dengan kategori baik, hasil tes kelincahan dengan kategori baik, hasil tes kecepatan dengan kategori baik, hasil tes kelentukan dengan kategori baik sekali, hasil tes koordinasi dengan kategori baik, hasil tes power tungkai dengan kategori baik, hasil tes daya tahan (VO2 Max) dengan kategori baik, dan secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra yaitu pada rentang nilai 4,3 dengan dikategorikan baik. Hasil penelitian pada atlet putri menunjukkan bahwa hasil tes antropometri dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot lengan dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot perut dengan kategori baik, hasil tes kelincahan dengan kategori baik, hasil tes kecepatan dengan kategori baik, hasil tes kelentukan dengan kategori baik sekali, hasil tes koordinasi dengan kategori baik, hasil tes power tungkai dengan kategori baik, hasil tes daya tahan (VO2 Max) dengan kategori baik sekali, dan secara keseluruhan kondisi fisik atlet putri berada pada rentang nilai 4,3 dengan dikategorikan baik.

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu, Baik atlet putra maupun putri memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sesuai dengan norma kondisi fisik pencak silat yang ada. Memberikan informasi kepada pelatih dan atlet bahwa kondisi atlet pembinaan prestasi dalam kondisi baik sesuai dengan kaidah pencak silat yang ada.

Kata kunci : *profil, kondisi fisik, atlet pembinaan prestasi pencak silat tahun 2018*

## ABSTRACT

Agus Lustiana, K5614002. PROFILE OF PHYSICAL CONDITIONS ON THE DEVELOPMENT ATLET FOR THE DEVELOPMENT OF THE ELEVENTH CABOR UNIVERSITY OF MARCH 2018. Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University Surakarta, May 2019.

The purpose of this study was to study the profile of the physical condition of athletes fostering the achievements of the sports branch of the Eleventh University of March 2018.

This type of research is quantitative research with tests and measurements. The 2018 achievement coaching athletes sampled in this study supported 16 athletes. The instruments used were sitting and reaching, vertical jumping, running 20 m, sitting 60", push up 60", anthropometry, graduated wall ball, shuttle running, and MFT bleep. Data analysis uses descriptive statistics and classification tables.

The results of research on male athletes show anthropometric test results with good categories, arm muscle strength test results with good categories, stomach muscle strength test results with good categories, agility test results with good categories, speed test results with good categories, flexibility test results with categories very good, the results of the coordination test in the good category, the results of the leg power test in the good category, the endurance test results (VO2 Max) in the good category, and the overall male athlete in the range of 4.3 with good categorization. The results of the study on female athletes showed anthropometric test results in either category, arm muscle strength test results in either category, abdominal muscle strength test results in either category, agility test results in either category, speed test results in either category, results of the flexibility test in categories very good, the results of the coordination test in the good category, the results of the leg power test in the good category, the endurance test results (VO2 Max) in the excellent category, and the overall physical athlete fits in the range of 4.3 with good categorization.

Conclusions from the results of this study are, Both male and female athletes have a good level of physical condition in accordance with the existing physical norms of pencak silat. Information superiors to superiors and athletes supervisor superiors achievements in accordance with the existing martial arts rules

Keywords: profile, physical condition, athletes fostering achievements of 2018 pencaksilat

## MOTTO

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha (Penulis)

Sukses berjalan dari kegagalan satu menuju kegagalan lain tanpa kehilangan semangat dan antusiasme. (*Winston Churchill*)

Jangan takut gagal, takutlah kamu tidak punya kesempatan lagi. (Penulis)  
Lakukanlah hal-hal yang kau pikir tidak bisa kau lakukan. (*Eleanor Roosevelt*)

belajar dari kemarin, hidup untuk hari ini, berharap untuk hari besok. Dan yang terpenting adalah jangan sampai berhenti bertanya.. (Penulis)





## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu Tersayang
2. Adik Tersayang
3. Keluarga Tapia
4. Teman-teman Penkepor 2014
5. Santriwan dan santriwati SMP IT dan PPTQ Ulil Albab

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI CABOR PENCAKSIKILAT UNIVERSITAS SEBELAS MARET 2018”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

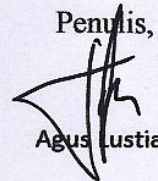
1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, M.Or., Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan juga sebagai Pembimbing II yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Agustiyanta, M.Pd. selaku Pembimbing I, dan Penasehat akademik yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Muhammad Mariyanto, M.Kes. sebagai Narasumber I yang dengan sabar telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat bagi penulis.
5. Drs. Bambang Widjanarko, M.Kes. sebagai Narasumber I yang dengan sabar telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat bagi penulis.
6. Pelatih dan Atlet Pembinaan Prestasi pencaksilat UNS yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2014, yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Santriwan dan Santriwati SMP IT Tahfidzul Quran Ulil Albab yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan oleh penulis. Akan tetapi, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Mei 2019

Penulis,



Agus Lustiana



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR .....	7
A. Kajian Pustaka .....	7
1.Pencak silat.....	7
a.Teknik Dasar Pencak silat .....	9
b. Kelas dan Kategori Tanding Pencak silat.....	17
c.Penilaian Pertandingan Pencak silat.....	18
2.Pembinaan Prestasi Pencak silat.....	21
3.Kondisi Fisik .....	23
a.Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	24
b.Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	27



4. Analisis Kondisi Fisik Dalam Pencaksilat .....	42
5. Sistem Energi Pencaksilat .....	64
6. Program Latihan Pencaksilat .....	66
B. Kerangka Pemikiran .....	68
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>70</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	70
1. Tempat Penelitian .....	70
2. Waktu Penelitian .....	70
B. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	70
C. Data dan Sumber Data .....	70
D. Teknik Pengambilan Subjek Penelitian .....	70
E. Teknik Pengumpulan Data .....	71
F. Teknik Analisis Data .....	71
G. Prosedur Penelitian .....	75
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>77</b>
A. Hasil Penelitian .....	77
B. Pembahasan .....	78
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>102</b>
A. Simpulan .....	102
B. Implikasi .....	102
C. Saran .....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>xvii</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Kategori Tanding Dewasa Putra .....	17
Table 2. Kategori Tanding Dewasa Putri .....	17
Table 3. Kriteria Penilaian Pertandingan Pencak silat .....	18
Table 4. Analisis Fisik Atlet Pencak silat .....	43
Tabel 5. Macam-macam alat tes pencak silat .....	63
Tabel 6. Normalitas Tes Antropometri .....	71
Tabel 7. Normalitas Tes Kecepatan .....	72
Tabel 8. Normalitas Tes Koordinasi mata dan tangan .....	72
Tabel 9. Normalitas Tes Kelincahan .....	72
Tabel 10. Normalitas Test Kelentukan .....	73
Tabel 11. Normalitas Tes Power Otot tungkai .....	73
Tabel 12. Normalitas Tes Kemampuan Otot-otot perut .....	73
Tabel 13. Normalitas Tes Kemampuan Otot-otot lengan .....	74
Tabel 14. Normalitas Tes MFT .....	74
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Antropometri Putra .....	78
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Antropometri Putri .....	79
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Putra .....	80
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Putri .....	81
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Putra .....	82
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Putri .....	83
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	84
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri .....	84
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra .....	85
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri .....	86
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra .....	87
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri .....	88
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Koordinasi mata tangan Putra .....	89
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Koordinasi mata tangan Putri .....	90
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Power Otot tungkai Putra .....	91
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Power Otot tungkai Putri .....	92
Tabel 31. Distribusi Frekuensi MFT Atlet Putra .....	93
Tabel 32. Distribusi Frekuensi MFT Atlet Putri .....	94
Tabel 33. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Keseluruhan .....	95
Tabel 34. Klasifikasi Penilaian Tes .....	96
Tabel 35. Akumulasi Hasil Penilaian Tiap Tes .....	97

Tabel 36. Hasil Tes Keseuruhan Atlet Putra.....	100
Tabel 37. Hasil Tes Keseuruhan Atlet Putri .....	102



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Kuda-Kuda.....	10
Gambar 2. Teknik Sikap Pasang.....	10
Gambar 3. Teknik Pola Langkah.....	11
Gambar 4. Teknik Bela-an.....	12
Gambar 5. Teknik Hindaran.....	13
Gambar 6. Teknik Pukulan.....	13
Gambar 7. Teknik Tendangan.....	14
Gambar 8. Teknik Sapuan.....	15
Gambar 9. Teknik Guntingan.....	15
Gambar 10. Teknik Tangkapan.....	16
Gambar 11. Struktur Anatomi Tungkai.....	36
Gambar 12. <i>M.biceps brachii</i> .....	44
Gambar 13. <i>M.deltoideus</i> .....	46
Gambar 14. <i>M.triceps brachii</i> .....	47
Gambar 15. <i>M. quadriceps femoris</i> .....	48
Gambar 16. <i>M.hamstring</i> .....	49
Gambar 17. Histogram Antropometri Putra.....	79
Gambar 18. Histogram Antropometri Putri.....	80
Gambar 19. Histogram Tes Kemampuan Otot-otot Lengan Atlet Putra.....	81
Gambar 20. Histogram Tes Kemampuan Otot-otot Lengan Atlet Putri.....	82
Gambar 21. Histogram Kekuatan Otot Perut Putra.....	83
Gambar 22. Histogram Kekuatan Otot Perut Putri.....	84
Gambar 23. Histogram Kelincahan Atlet Putra.....	85
Gambar 24. Histogram Kelincahan Atlet Putri.....	86
Gambar 25. Histogram Kecepatan Atlet Putra.....	87
Gambar 26. Histogram Kecepatan Atlet Putri.....	88
Gambar 27. Histogram Kelentukan Atlet Putra.....	89
Gambar 28. Histogram Kelentukan Atlet Putri.....	90
Gambar 29. Histogram Koordinasi mata tangan Putra.....	91
Gambar 30. Histogram Koordinasi mata tangan Putri.....	92
Gambar 31. Histogram Power Tungkai Putra.....	93
Gambar 31. Histogram Power Tungkai Putri.....	94
Gambar 32 Histogram MFT Atlet Putra.....	95
Gambar 33. Histogram MFT Atlet Putri.....	96