

**SURVEY KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PADA SATLAT PENCAK SILAT PSHT BAKONGAN
ACEH SELATAN TAHUN 2023**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Syaifan Wanda
1711040059**



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

**SURVEY KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PADA SATLAT
PENCAK SILAT PSHT BAKONGAN ACEH SELATAN TAHUN 2023**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 5 Mei 2024

Pembimbing I : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301
Pembimbing II : Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903
Penguji I : Dr. Munawar, S.Pd.i M.Pd
NIDN. 1302058502
Penguji II : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

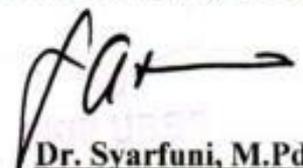
Tanda Tangan

()
()
()
()

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

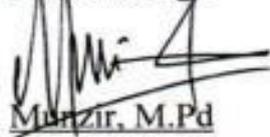
LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEY KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PADA SATLAT
PENCAK SILAT PSHT BAKONGAN ACEH SELATAN TAHUN 2023**

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 5 Mei 2024

Pembimbing I



Muzir, M.Pd

NIDN. 1301018301

Pembimbing II



Zulheri Is, M.Pd

NIDN. 1302108903

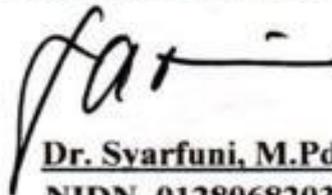
Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO

NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN. 0128068203

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt, dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw, mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat- Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk merealisasikan pembelajaran olahraga melalui pembelajaran seni bela diri melalui kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua saya tercinta yaitu ibunda Enny Sakura dan Ayahanda Samsuar Is yang telah memberikan pengorbanan material dan spriritual dengan dukungan beliau ananda bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Mardhatillah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
3. Irwandi, S.Pd.,M.Pd. AIFO selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Munzir, M.Pd. selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.

5. Zulheri Is, M.Pd. selaku pembimbing II ditengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Maskur, selaku ketua organisasi pencak silat PSHT Bakongan atas ijin penelitian dan kebijaksanaan yang diberikan kepada penulis.
8. Teman-teman dan anggota pencak silat PSHT Bakongan atas dukungan dan pengertiannya.
9. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2017 sebagai teman berbagi dalam rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa depan.

Banda Aceh, 5 April 2023

Penyusun

Syaifan Wanda

ABSTRAK

Syaifan Wanda, 2023. Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I. Munzir, M.Pd dan Pembimbing II Zulheri, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat survey. Populasi sebanyak 18 orang atlet dan sampel penelitian ini sebanyak 18 atlte yang diambil dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dilihat dari aspek kekuatan fisik tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik kategori sedang, kelentukan fisik kategori baik, kelincahan fisik kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik kategori baik dan aspek keseimbangan fisik tergolong dalam kategori rata-rata.

Kata kunci: *Survey, Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat PSHT Bakongan*

ABSTRACT

Syaifan Wanda, 2023. Survey of the Physical Conditions of Pencak Silat Athletes at the PSHT Bakongan South Aceh Pencak Silat Training Center in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa University Gatsempena. Advisor I. Munzir, M.Pd and Advisor II Zulheri, M.Pd.

This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes at the PSHT Bakongan South Aceh pencak silat training in 2022. This research uses a quantitative approach. This type of research is a survey. The population is 18 athletes and the sample of this research is 18 athletes taken by total sampling technique. Data collection techniques were carried out by testing strength, speed, flexibility, agility, explosive power and balance tests. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. Based on the results of data processing it is known that the level of physical condition of pencak silat athletes in the PSHT Bakongan Aceh Selatan 2022 pencak silat satlat, seen from the aspect of physical strength, is classified in the medium category, the aspect of physical speed is in the moderate category, physical flexibility is in the good category, physical agility is in the above average category, physical explosive power is in the good category and aspects of physical balance are in the average category.

Keywords: Survey, Physical Condition, PSHT Bakongan Pencak Silat Athletes

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Definisi Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoritik	8
2.1.1 Survey	8
2.1.2 Kondisi Fisik	12
2.1.3 Kondisi Fisik yang Diperlukan Atlet Pencak Silat ..	22
2.1.4 Hakikat Pencak Silat	24
2.2 Penelitian yang Relevan.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	43
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.3 Teknik Pengumpulan Data	44
3.4 Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.2 Pembahasan	73
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Sebelumnya.....	38
Tabel 3.1	Norma Penilaian Tes Passing Atas	44
Tabel 3.2	Kriteria Penilaian Tes Passing Atas	45
Tabel 3.3	Norma Penilaian Tes Passing Bawah.....	47
Tabel 3.4	Kriteria Penilaian Tes Passing Bawah	48
Tabel 4.1	Hasil Penilaian Tes Passing Atas	51
Tabel 4.2	Norma Kategori Kemampuan Tes Passing Atas.....	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas	52
Tabel 4.4	Hasil Penilaian Tes Passing Bawah	54
Tabel 4.5	Norma Kategori Kemampuan Tes Passing Bawah	55
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Bawah	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tendangan Lurus.....	30
Gambar 2.2	Tendangan Tusuk.....	30
Gambar 2.3	Tendangan Krepet.....	31
Gambar 2.4	Tendangan Jejak.....	31
Gambar 2.5	Tendangan Gajul.....	32
Gambar 2.6	Tendangan T.....	33
Gambar 2.7	Tendangan Celorong.....	33
Gambar 2.8	Tendangan Belakang.....	34
Gambar 2.9	Tendangan Lurus.....	34
Gambar 2.10	Tendangan Taji.....	35
Gambar 2.11	Tendangan Sabit.....	35
Gambar 2.12	Tendangan Baling.....	36
Gambar 2.13	Tendangan Baling Sebelah.....	36
Gambar 2.14	Tendangan Hentak Bawah.....	37
Gambar 2.15	Tendangan Gejing.....	37
Gambar 3.1	Tes Push Up.....	45
Gambar 3.2	Tes Lari 30 Meter.....	47
Gambar 3.3	Static Flexibility test.....	48
Gambar 3.4	Ilionis Agality tes.....	50
Gambar 3.5	Papan Loncat Tegak.....	51
Gambar 3.6	Menentukan Raihan Tegak.....	52
Gambar 3.7	Sikap Awalan Loncat Tegak.....	52
Gambar 3.8	Melakukan Gerakan Loncat Tegak.....	53
Gambar 3.9	Pelaksanaan Standing Stork Test.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Dokumentasi.....	77
Lampiran 2	Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	80
Lampiran 3	Surat Selesai Penelitian	81
Lampiran 4	Lembar Pembimbing	82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu gerakan atau aktivitas yang dalam tujuannya untuk membuat tubuh manusia menjadi sehat, setiap orang secara rutin melakukan olahraga ataupun jarang dan tidak melakukan olahraga sama sekali. Olahraga bela diri yang sangat khas dan populer di Indonesia adalah pencak silat. Pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu dan dipertunjukkan, sedangkan silat adalah ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan (Akbar & Hariyanto, 2020: 44).

Pencak silat digunakan untuk menyerang atau mempertahankan diri dari serangan, ancaman dan bahaya. Sekarang pencak silat sudah berkembang dan menjadi olahraga populer dalam masyarakat Indonesia, dari sini dapat dilihat masih ada yang mengembangkan dan melestarikan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat sudah tersebar di berbagai daerah mulai dari perkotaan dan pedesaan dan bahkan juga tersebar dalam dunia pendidikan (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020: 18).

Sebagai seorang yang mempelajari teknik bela diri pencak silat, harus menguasai dan mempelajari teknik-teknik dasar, diantaranya yaitu: melangkah dalam pencak silat, kuda-kuda, pukulan depan, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tangkisan, bantingan. Teknik pencak silat ditingkatkan secara berurutan mulai dari teknik kuda-kuda, sikap pasang, teknik langkah, teknik

belaan, teknik serangan, redaman, tangkapan, jatuhan, bantingan, dan pertahanan bantingan. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Ahmad dan Mansoor, 2017: 53).

Dengan adanya berbagai aspek, pencak silat juga dipertandingkan dalam tingkat daerah maupun sampai tingkat Internasional. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dan memuaskan harus menguasai bentuk teknik pencak silat serta didukung oleh kondisi fisik yang baik, agar mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat dalam durasi 3x3 menit.

Kondisi fisik merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Fikri, 2017). Dalam cabang olahraga pencak silat terdapat beberapa unsur yang penting, unsur-unsur tersebut pertama harus dimiliki dan sangat diperlukan yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (Faruq, 2014:33). Berbagai unsur fisik di atas tentu sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, terutama pada saat menghadapi lawan secara personal di lapangan.

Pentingnya kondisi fisik yang sehat bagi seorang atlet menurut Sajoto (2013: 11) dikarenakan kondisi fisik satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan untuk peningkatan prestasi seorang atlet serta memiliki daya tahan saat mendapatkan serangan lawan. Unsur fisik yang dibutuhkan oleh atlet pencak silat di atas, dapat dimiliki dengan baik jika para

pemain aktif melakukan latihan di antaranya latihan Gerakan *pull up, Back up, Push up, Squat jump, Squatrush* dan berbagai latihan fisik lainnya (Faruq, 2014:33).

Kondisi fisik atlet yang baik atau prima sangat menunjang teknik-teknik dalam pencak silat, untuk mencapai itu harus berlatih dengan baik dan benar. Kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi (Anderson dan Shucksmith, 2015: 61). Kondisi fisik komponennya adalah satu kesatuan utuh dengan kebugaran jasmani. Seorang atlet pencak silat yang mempunyai kondisi fisik yang prima adalah kunci untuk mencapai tujuan dan prestasi yang diinginkan. Dalam pencak silat latihan untuk meningkatkan setiap komponen kondisi fisik telah diberikan mulai tingkatan awal yaitu sabuk polos yang artinya sabuk hitam. Latihan yang diberikan pelatih adalah: *push-up, sit-up, squat-jump, circuit training*. Pelatih memberikan latihan kepada siswanya berbeda intensitas, volume dan repetisinya, hal ini disesuaikan dengan tingkatan sabuknya.

Menurut Chan, Pua, & How (2017) tujuan utama melatih kondisi fisik adalah meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang tinggi agar prestasi yang paling tinggi juga tercapai. Berbagai latihan fisik ini juga dilakukan oleh para atlet pencak silat klub Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan merupakan salah satu tim yang aktif melakukan latihan bagi para atletnya. Saat ini Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh

Selatan telah membina para atlet mulai dari tingkat remaja hingga kalangan dewasa, kajian ini memfokuskan pada latihan dan kondisi fisik pada atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan, bahwa latihan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan dilakukan 3x seminggu yaitu Senin malam, Kamis malam, dan Minggu pagi, siswa yang tercatat mengikuti latihan sebanyak 18 atlet terdiri dari 5 atlet perempuan dan 15 atlet laki-laki. Pelatih pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan belum pernah melakukan tes kondisi fisik terhadap atlet dengan menggunakan instrumen yang sudah valid, dan pelatih belum mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi permasalahan penelitian ini ialah masih belum diketahui secara pasti atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan yang kondisi fisiknya berupa kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini hanya pada aspek kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi permasalahan penelitian ini ialah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan pendidikan Penjaskesrek pada umumnya dan khususnya tentang kajian tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT

Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022, serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi tim pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi atlet sebagai bahan masukan dalam meningkatkan latihan dan kondisi fisik selama Covid-19.
2. Bagi pembaca, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau sebagai referensi untuk penelitian yang selanjutnya khususnya terkait tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022.
3. Bagi penulis, karya ini dapat bermanfaat sebagai penambah wawasan pengetahuan tata cara penulisan karya ilmiah terutama terkait tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022.

1.7 Definisi Istilah

Agar menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami isi skripsi ini, maka peneliti memberikan beberapa istilah dasar, yaitu:

1.7.1 Survey

Menurut estimologinya survei berasal dari bahasa Latin terdiri dari suku kata *sur* yang merupakan turunan kata Latin *super* yang berarti di atas atau melampaui. Sedangkan suku kata *vei* berasal dari kata Latin *videre* yang berarti

melihat. Jadi kata survei berarti melihat di atas atau melampui (Leedy dalam Soeharto, 2016:53). Penelitian survei mengkaji populasi (*universe*) yang besar maupun kecil dengan menyeleksi serta mengkaji sampel yang dipilih dari populasi itu, untuk menemukan insidensi, distribusi, dan interelasi relative dari variabel-variabel (Kerlinger, 2014:660).

1.7.2 Kondisi Fisik

Hakikat kondisi fisik merupakan komponen yang meningkatkan prestasi dalam mendukung aktifitas fisik terutama dalam bidang olahraga, Menurut Mochamad Sajoto (2014:57) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan awal titik tolak pada suatu olahraga prestasi.

1.7.3 Atlet

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014). Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet. Satiadarma (dalam Yuwanto & Sutanto, 2012) Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga.

1.7.4 Pencak Silat

Menurut Maryono (2016: 4) pencak silat berarti “permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”.

BAB II

LANDASAN TEORETIS

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Survey

2.1.1.1 Pengertian Survey

Istilah survei biasanya dirancukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Pada hal kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, walaupun keduanya merupakan kegiatan yang saling berhubungan. Menurut kamus Webster, pengertian survei adalah suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Menurut Singarimbun (2013:3) survei yaitu “penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok”. Sedangkan menurut Suhermin (2015:7) survei adalah aktivitas untuk mengestimasi sesuatu (seperti : jumlah orang, persepsi atau pesan-pesan tertentu).

Istilah survei biasanya dirancukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Pada hal kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, walaupun keduanya merupakan kegiatan yang saling berhubungan yaitu suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik (Syarifudin, 2012) Menurut Masri (2015: 11) dalam bukunya yang berjudul Metode Penelitian

Survei, pengertian survei pada umumnya dibatasi pada penelitian yang datanya dikumpulkan dari sampel atau populasi untuk mewakili seluruh populasi.

Menurut Sutiyono (2013:21) survei adalah penelitian secara komprehensif, survei yang dilakukan dalam melakukan penelitian biasanya dilakukan dengan menyebarkan kuesioner atau wawancara, dengan tujuan untuk mengetahui : siapakah mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu tindakan yang mereka lakukan. Balipaper (2012:55), survey merupakan pengamatan atau penelitian yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang baik terhadap suatu persoalan tertentu di dalam daerah atau lokasi tertentu atau suatu studi ekstensif yang dipolakan untuk memperoleh informasi-informasi yang dibutuhkan.

Dari berbagai definisi tentang survei tersebut di atas dapat di simpulkan bahwa survei merupakan suatu aktivitas atau kegiatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi (seperti : jumlah orang, persepsi atau pesan-pesan tertentu), dengan cara mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

2.1.1.2 Jenis-Jenis Survey

Survey terdiri dari beberapa jenis. Menurut Singarimbun (2013: 6-8) terdapat dua jenis survei, antara lain:

1. Survei yang lengkap, yaitu yang mencakup seluruh populasi atau elemen-elemen yang menjadi objek penelitian. Survei tipe ini disebut sensus.

2. Survei yang hanya menggunakan sebagian kecil dari populasi, atau hanya menggunakan sampel dari populasi. Jenis ini sering disebut sebagai sample survey method.

Adapun jenis survei secara ilmu penelitian menurut Singarimbun (2013:9) yaitu:

1. Penelitian exploratif (penjajagan): Terbuka, mencari-cari, pengetahuan peneliti tentang masalah yang diteliti masih terbatas. Pertanyaan dalam studi penjajagan ini misalnya : Apakah yang paling mencemaskan anda dalam hal infrastruktur di daerah Kalbar dalam lima tahun terakhir ini? Menurut anda, bagaimana cara perawatan infrastruktur jalan dan jembatan yang baik.
2. Penelitian deskriptif : Mempelajari masalah dalam masyarakat, tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi, sikap, pandangan, proses yang sedang berlangsung, pengaruh dari suatu fenomena; pengukuran yang cermat tentang fenomena dalam masyarakat. Peneliti menegmbangkan konsep, menghimpun fakta, tapi tidak menguji hipotesis.
3. Penelitian evaluasi : mencari jawaban tentang pencapaian tujuan yang digariskan sebelumnya. Evaluasi disini mencakup formatif (melihat dan meneliti pelaksanaan program), Sumatif (dilaksanakan pada akhir program untuk mengukur pencapaian tujuan).
4. Penelitian eksplanasi (penjelasan) : menggunakan data yang sama, menjelaskan hubungan kausal antara variabel melalui pengujian hipotesis.
5. Penelitian Prediksi : Meramalkan fenomena atau keadaan tertentu.

2.1.1.2 Tujuan Survei

Tujuan dari survey menurut Singarimbun (2013: 13) adalah memaparkan data dari objek penelitian dan menginterpretasikan dan menganalisisnya secara sistematis. Kebenaran informasi itu tergantung kepada metode yang digunakan dalam survei. Kegunaan dari survei antara lain:

1. Untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada;
2. Mencari keterangan secara faktual dari suatu kelompok, daerah
3. Melakukan evaluasi serta perbandingan terhadap hal yang telah dilakukan orang lain dalam menangani hal yang serupa;
4. Dilakukan terhadap sejumlah individu / unit baik secara sensus maupun secara sampel
5. Hasilnya untuk pembuatan rencana dan pengambilan keputusan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa survey adalah kegiatan melakukan kajian menyangkut aspek yang dijani oleh seseorang atau sekelompok orang dalam sebuah lembaga yang dalam penelitian ini ialah PSHT Bakongan Aceh Selatan.

2.1.1.3 Penelitian Survei

Penelitian survei dapat didefinisikan sebagai penyelidikan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi atau politik dari suatu kelompok atau suatu individu. Penelitian survei adalah salah satu pendekatan

penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak.

Penelitian ini dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi datanya dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Misalnya penelitian tentang kecenderungan masyarakat memilih pemimpin nasional. Tujuan penelitian survei adalah untuk mengetahui gambaran umum karakteristik dari populasi. Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu.

Pendekatan penelitian survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas kebugaran jasmani dari objek yang ingin diteliti. Kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang dapat dijadikan sebagai fokus perhatian terhadap terbentuknya kualitas yang lebih baik. Proses pelaksanaan survei dikatakan sistematis apabila sebelum pelaksanaan sudah diketahui: siapa pelaksananya survei, dimana pelaksananya, kapan pelaksananya, berapa lama waktu yang dibutuhkan, apa saja yang diamati dalam pelaksanaan survei, instrument apa yang digunakan, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyimpulkan serta melaporkannya.

Dari pembahasan di atas dapat diartikan bahwa penelitian dengan pendekatan survei merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan, untuk mengetahui cedera apa yang mendominasi saat latihan. Sehingga

pelaksanaan penelitian dengan pendekatan survei yang dilaksanakan pada atlet atlet pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan.

2.1.2 Kondisi Fisik

2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain pencak silat. Menurut Sugiyanto (dalam Hartanto, 2014:10), “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai”. Menurut Sajoto (2014: 8), “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang”.

Kondisi fisik adalah derajat keadaan tubuh seseorang, baik itu dalam kondisi yang prima atau tidak. Masih banyak orang yang belum mengerti tentang pentingnya meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani, banyak orang hanya mempercayai dimana tubuhnya masih sanggup bergerak walaupun sebentar, mereka tidak akan memperhatikan keadaan kondisi fisiknya (Bompa, 2012: 32). Lupiyoadi (2015:6) berpendapat kondisi fisik merupakan sarana fisik, dimana terjadinya penyampaian jasa antara produsen dan konsumen yang

berinteraksi dan setiap komponen lainnya yang memfasilitasi penampilan jasa yang ditawarkan”. Menurut Parasuraman, Zeithaml dan Berry dalam Aprinawati (2015:2), “kondisi fisik yaitu penampilan fisik, peralatan, penataan peralatan, petugas, dan materi komunikasi”.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 2016:221).

Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai akan terjadi perubahan apa yang kita inginkan dalam melakukan aktifitas fisik. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 2015: 8).

Sedangkan menurut Ahmadi (2017: 65) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar obyektif.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Sekarang ini telah muncul suatu istilah yang lebih populer dari physical build-up, yaitu physical conditioning yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah suatu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar lagi.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi pemain bolabasket. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat

mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan demikian penulis menyimpulkan hakekat kondisi fisik adalah seluruh komponen jaringan tubuh yang menunjang maksimalnya aktifitas yang mengutamakan gerak dalam menunjang prestasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik Umum dan Khusus

Menurut Sajoto (2014: 8), kondisi fisik adalah satukesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (2014: 10) terdapat 4 komponen kondisi fisik umum, yaitu:

- (1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- (2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

(3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

(4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sedangkan komponen kondisi fisik secara khusus menurut Sajoto (2014: 10), terdiri dari:

(1) Daya Tahan Jantung Paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

(2) *Power*

Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam pencak silat adalah otot tungkai.

(3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Sementara itu Djoko (2014:4) menyebutkan secara lebih jelas masing-masing komponen kondisi fisik yakni sebagai berikut:

(1) Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Djoko (2014: 4) bahwa yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

(2) Daya tahan otot

Menurut Utomo dan Suwandi (2018:61) bahwa daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Pendapat lain dari Djoko (2014: 4) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

(3) Kekuatan otot

Djoko (2014: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, (Utomo dan Suwandi, 2018:61).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

(4) Kecepatan

Menurut Mutohir, dkk (2017: 55) kecepatan adalah Kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ateng (2012: 67) menyatakan bahwa kecepatan adalah Kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

(5) Kelincahan

Ateng (2012: 67) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi tubuh. Menurut Utomo dan Suwandi (2018: 61) bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan. Sedangkan Mutohir, dkk (2017:56) berpendapat kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tubuh dalam mengubah arah dalam tempo yang cepat.

(6) Kelentukan

Pendapat dari Utomo dan Suwandi (2018:61) bahwa kelentukan adalah kemungkinan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh. Pendapat lain dari Djoko (2014: 68) bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk bergerak secara leluasa.

(7) Keseimbangan

Utomo dan Suwandi (2018: 61) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Pendapat Mutohir, dkk (2017: 56) bahwa keseimbangan

adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

(8) Koordinasi

Menurut Utomo dan Suwandi (2018:62) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Mutohir, dkk (2017: 56) bahwa Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

(9) Power

Power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya kecepatan. Lutan (2011:69) menyatakan power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat.

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2012: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Sajoto (2014: 11-15), adalah:

(1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

(2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

(3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

(4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

(5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

(6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Irianto (2017: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

(1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

(2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

(3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

1. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

2. Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
3. Istirahat yang cukup.
4. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
5. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

(4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

(5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2.1.2.4 Manfaat Kondisi Fisik Bagi Pemain Pencak silat

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2013: 4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, di antaranya:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat diktu-waktu respon. katakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

2.1.3 Kondisi Fisik yang Diperlukan Atlet Pencak Silat

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga pencak silat menurut Albertus dan Faruq (2014: 234) sebagai berikut:

(1) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam pencak silat terdiri atas : Otot lengan dan bahu, Otot punggung dan Otot tungkai.

(2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam pencak silat terdiri atas: otot perut, otot tangan dan bahu dan otot tungkai.

(3) *Speed*

Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

(4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

(5) *Fleksibilitas*

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

(6) *Power*

Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam pencak silat adalah otot tungkai.

(7) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

Menurut Kusyanto, (2014: 25) teknik badan ditujukan untuk perkembangan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran fisik, agar dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri atas:

1. Kecepatan, yaitu kecepatan lari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
2. Kekuatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain pencak silat, misalnya otot kaki untuk menendang, otot bahu untuk *body-charge*.

3. Daya tahan, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.
4. Kelincahan, yaitu kecepatan merubah arah dan gerak tipu dalam olahraga pencak silat.
5. Kelentukan, yaitu kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes.

2.1.4 Hakikat Pencak Silat

2.1.4.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat telah kita akui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Adalah kewajiban kita untuk melestarikannya dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan. Menurut Maryono (2016: 4) pencak silat berarti “permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalah dan menaklukkan lawannya dengan mudah (Nugroho, 2015: 17).

Menurut Bambang Sutiyono (2013: 1) secara umum, pencak silat memiliki ciri (1) menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat penyerangan dan pembelaan diri, (2) dapat dilakukan dengan atau tanpa alat dan (3) tidak memerlukan senjata tertentu, tetapi benda apapun dapat dijadikan senjata. Di samping itu, pencak silat mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan

yaitu: aspek akhlak kerohanian, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga (Sutiyono, 2013: 2).

2.1.4.2 Kategori Pencak Silat

Notosoejitno (2017:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa cabang yaitu:

1. Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
2. Pencak Silat Mental Spiritual adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
3. Pencak Silat Olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
4. Pencak Silat Beladiri adalah cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri. Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/ mengelak/ menghindar/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan

dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak (Munas IPSI, 2017: 1).

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2017: 1).

Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2017: 1).

Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2017: 2).

2.1.1.4 Unsur Teknik Dasar Pencak Silat

Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam pencak silat. Menurut Lubis (2014: 7) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Sedangkan menurut Irianto (2015: 80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Menurut Nugroho (2015: 5) teknik pencak silat adalah:

1. Belaian yaitu: tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan;
2. Serangan yaitu: pukulan, tendangan, jatuhan, dan kunci;
3. Teknik bawah yaitu: sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan.

Kesamaan teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua beladiri adalah sikap kuda-kuda.

Penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain (Irianto, 2015: 80):

1. Kualitas fisik yang relevan,
2. Kualitas psikologis atau kematangan bertanding,
3. Metode latihan yang tepat
4. Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu.

Teknik gerak yang ada dalam beladiri pencak silat berbeda dengan teknik gerakan yang ada pada beladiri lainnya, karena pencak silat mempunyai pola gerak dan kaidah-kaidah tertentu. Adapun teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat menurut Lubis (2014 : 8-33) antara lain adalah:

1. Kuda-kuda,
2. Sikap pasang dan pengembangannya,
3. Pola langkah,
4. Teknik belaan,
5. Teknik serangan,
6. Teknik tangkapan. Teknik serangan harus dikuasai oleh pesilat untuk memenangkan dalam suatu pertandingan.

Teknik-teknik serangan yang ada dalam pencak silat menurut Subroto (2014: 46) adalah terdiri dari:

1. Kaidah melakukan serangan tangan/lengan;
2. Kaidah melakukan serangan siku;
3. Kaidah melakukan serangan kaki/tungkai;
4. Kaidah melakukan serangan lutut.

Teknik serangan menggunakan kaki (teknik tendangan) merupakan teknik yang sering digunakan dalam suatu pertandingan pencak silat. Teknik tendangan lebih menguntungkan dibanding dengan teknik pukulan. Di samping nilainya lebih tinggi, yaitu 2 dan pukulan 1, dari segi jangkauan tendangan juga lebih kuat dan panjang.

2.1.4.3 Tendangan dalam Pencak Silat

Menurut Hariyadi (2013: 71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100%

pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, semua teknik tendangan sering menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan.

Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat. Serangan dipandang sebagai alat dalam kontak yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri, serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan dan berdasarkan kegunaanya dibagi menjadi dua, yaitu serangan lengan/tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan kaki/tungkai yang lazim disebut tendangan. Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki di dalam pencak silat, yang bertujuan untuk meraih poin dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat (Hariyadi, 2013: 72).

2.1.4.4 Jenis-Jenis Tendangan dalam Pencak Silat

Tendangan dalam pencak silat dapat dilakukan berbagai macam dan variasi. Menurut Lubis (2014: 26-30) mengemukakan bahwa : “jenis-jenis serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat meliputi : tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan.” Menurut Lubis (2014: 26-30) komponen penyerang yang digunakan, lintasan dan perkenaannya tendangan meliputi:

1. Tendangan Lurus

Tendangan lurus serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.



Gambar 2.1 Tendangan Lurus
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

2. Tendangan Tusuk

Tendangan Tusuk serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan, dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya ujung jari-jari kaki, dengan sasaran ulung hari dan dagu.



Gambar 2.2 Tendangan Tusuk
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

3. Tendangan Kepret

Tendangan Kepret yaitu serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan, dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya punggung kaki, dengan sasaran kemaluan.



Gambar 2.3 Tendangan Kepret
(Sumber : Ibrahim, 2013: 24)

4. Tendangan Jejak

Tendangan jejak yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya telapak kaki penuh sifatnya mendorong, dengan sasaran dada.



Gambar 2.4 Tendangan Jejak
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

5. Tendangan Gajul

Tendangan gajul yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan, dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan ulu hati.



Gambar 2.5 Tendangan Gajul
(Sumber : Ibrahim, 2013: 24)

6. Tendangan T

Tendangan T yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus kedepan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Kenaannya pada tumit, disebut T tumit. Kenaannya pada sisi luar telapak kaki, disebut T telapak kaki dan kenaannya pada sisi luar telapak kaki, disebut T sisi luar telapak kaki.



Gambar 2.6 Tendangan T
(Sumber : Ibrahim, 2013: 26)

7. Tendangan Celorong

Tendangan Celorong yaitu tendangan T dengan posisi merebahkan badan, dengan sasaran lutut an kemaluan.



Gambar 2.7 Tendangan Celorong
(Sumber : Ibrahim, 2013: 26)

8. Tendangan Belakang

Tendangan belakang yaitu tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (membelakangi lawan) dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Gambar 2.8 Tendangan Belakang
(Sumber : Ibrahim, 2013: 26)

9. Tendangan Kuda

Tendangan kuda yaitu tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Gambar 2.9 Tendangan Lurus
(Sumber : Ibrahim, 2013: 27)

10. Tendangan Taji

Tendangan taji yaitu tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan keaan tumit yang lintasannya kearah belakang dengan sasaran kemaluan.



Gambar 2.10. Tendangan Taji
(Sumber : Ibrahim, 2013: 27)

11. Tendangan Sabit

Tendangan sabit yaitu tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke depan, dengan sasaran seluruh bagian tubuh : a. Kenaannya pada punggung telapak kaki, disebut sabit kepret. b. Kenaannya pada pangkal jari telapak kaki, disebut sabit jejak.



Gambar 2.11 Tendangan Sabit
(Sumber : Ibrahim, 2013: 28)

12. Tendangan Baling

Tendangan baling yaitu tendangan melingkar kearah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Gambar 2.12 Tendangan Baling
(Sumber : Ibrahim, 2013: 27)

13. Tendangan Baling Setengah

Tendangan baling setengah yaitu tendangan melingkar kearah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh tidak berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Gambar 2.13 Tendangan Baling Setengah
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

14. Tendangan Hentak Bawah

Tendangan hentak bawah yaitu serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap ke luar, yang di laksanakan dengan posisi tubuh direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendian.



Gambar 2.14 Tendangan Hentak Bawah
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

15. Tendangan Gejig

Tendangan gejig yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya lurus ke samping ke arah persendian kaki/dengkul, dengan tujuan mematahkan.



Gambar 2.15 Tendangan Gejig
(Sumber : Ibrahim, 2013: 23)

2.2 Penelitian yang Relevan

Agar mempermudah penulis melakukan penelitian dan menghindari persamaan dengan kajian lainnya, maka perlu dicantumkan beberapa kajian terdahulu yang memiliki relevansi dengan kajian ini.

Tabel 2.1
Penelitian Sebelumnya

No	Peneliti dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Irfandi (2021) Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh	Penelitian ini merupakan penelitian analisis berbasis survei	Hasilnya, untuk lari sprint 30 meter klasifikasi rata-rata putra 3.87 (kategori baik sekali) dan putri 4.59 (kategori baik), <i>balke test</i> klasifikasi rata-rata putra 56.86 (kategori baik) putri 59.14 (kategori baik), pull up klasifikasi rata-rata putra 9 (kategori kurang), gantung siku tekuk putri 21.0 (kategori sedang), sit up klasifikasi rata-rata putra 44 (kategori baik sekali) putri 37.2 (kategori baik sekali), shuttle run test klasifikasi rata-rata putra 13 (kategori baik) putri 12.72 (baik). Klasifikasi rata-rata kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat usia 14-17 tahun perguruan Tunas Nusantara se-Provinsi Aceh dengan

			kategori baik.
2	Wicaksana (2021) Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19	Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari setiap katagori tes kondisi fisik yang sudah dilakukan masih ada beberapa atlet yang memiliki kondisi fisik kurang sekali agar dapat lebih ditingkatkan kembali.
3	Ramdani (2020) Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	Jenis penlitian ini adalah deskriptif.	asil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya tahan arobik atlet berada pada kategori sedang, 2) tingkat kecepatan atlet berada pada kategori kurang, 3) tingkat kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori sedang, 4) tingkat kelincahan atlet berada pada kategori kurang, 5) tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori kurang sekali.
4	Sundara, dkk (2020) Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat	Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei.	Hasil rata-rata kondisi fisik atlet PPLP Jawa Barat cabang olahraga pencak silat adalah 3,22 berada pada kategori cukup, dengan simpangan baku 0,86. Secara rinci kondisi fisik atlet PPLP Jawa Barat cabang olahraga pencak silat yang baik

			sekali 0%, kategori baik 41,18%, kategori cukup 35,29%, kategori kurang 17,65% dan kategori kurang sekali ada 5,88%.
5	Arifin (2020) Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate	Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan teknik survei.	Hasil kondisi fisik atlet laki-laki memperoleh kekuatan otot lengan tes <i>pull</i> kategori “Sedang”, tes <i>push</i> kategori “Sedang”. Kekuatan otot perut rata-rata kategori “Cukup”. Kekutan otot tungkai rata-rata kategori “Cukup”. Kelincahan rata-rata kategori “Rata-rata”. Daya tahan jantung paru rata-rata kategori “Cukup”. Kondisi fisik atlet perempuan memperoleh hasil kekuatan otot lengan tes <i>pull</i> rata-rata masuk kategori “Sedang”, tes <i>push</i> rata-rata kategori “Sedang”. Kekuatan otot perut rata-rata kategori “Sedang”. Kekutan otot tungkai rata-rata kategori “Cukup”. Kelincahan rata-rata kategori “Di bawah rata-rata”. Daya tahan jantung paru rata-rata kategori “Sedang”.
6	Kurniawan (2019) Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak	Jenis penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil tes yang meliputi tes antropometri, tes kecepatan, tes

	Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju Pomnas 2019	jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan statistik deskriptif.	kelincahan, tes koordinasi, tes kelentukan, tes kekuatan tes power dan tes daya tahan jantung dan paru pada atlet UKM pencak silat Universitas Negeri Surabaya kategori putra yang memperoleh nilai dengan kategori kurang yaitu pada tes kelincahan sedangkan pada atlet kategori putri yang memperoleh nilai yang masuk dalam kategori cukup yaitu pada tes antropometri
7	Kholis (2019) Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen.	Hasil analisis data tentang tingkat kondisi fisik atlet menunjukkan bahwa kekuatan (strength) 62,5 % dalam kategori baik, 25% cukup, 12,5% kurang. Kecepatan (speed) 4,2% dalam kategori baik sekali, 54,1% baik, 16,7% cukup. Kelincahan (agility) 68,3% baik, 29,2% cukup dn 12,5% kurang.
8	Umar (2018) Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	Jenis penelitian ini adalah kualitatif	tes daya ledak otot tungkai atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 8 orang (53,33%) sedangkan atlet putri 10 orang (66,7%) termasuk kategori sedang2) tes kelincahan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam

			<p>kategori sedang yaitu 10 orang (67%) sedangkan atlet putri 9 orang (60%) termasuk kategori baik3) tes daya ledak otot lengan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 8 orang (53,3%) termasuk kategori sedang4) tes daya tahan aerobicatlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori cukup yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 4 orang (26,7%) termasuk dalam kategori tinggi.</p>
9	<p>Pratama (2019) Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018</p>	<p>Penelitian ini menggunakan teknik <i>deskripsif kuantitatif</i></p>	<p>Komponen kondisi fisik atlet putra pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama termasuk kategori sedang.</p>
10	<p>Nurhidayah dan Graha (2017) Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis tes dengan mengklasifikasikan hasil tes dengan norma yang ada, secara umum kondisi fisik atlet UKM Pencak Silat UNY tahun 2016 pada putra rata-rata 63 % dalam kategori</p>

	Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding	kuantitatif	baik, 25 % dalam kondisi cukup, dan 13 % dalam kondisi sangat baik. Kondisi fisik atlet UKM Pencak Silat UNY tahun 2016 pada putri rata-rata 75% dalam kategori baik dan 25% dalam kondisi cukup
--	--	-------------	---

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Survey. Menurut Tika (2016:9) “survey adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan sejumlah besar data berupa variabel, unit atau individu dalam waktu yang bersamaan, data dikumpulkan melalui individu atau sampel fisik tertentu dengan tujuan agar dapat menggeneralisasikan terhadap apa yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016:11) pengertian metode survey adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angket sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis.

Sedangkan jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subyek dan obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya (Nawawi, 2013:67). Penelitian ini bersifat deskriptif guna menggambarkan kondisi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022.

3.2 Populasi dan Subjek/Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010:173). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini seluruh atlet pencak silat klub Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan yang berjumlah 18 orang.

Sampel adalah sebagian dari subjek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi. Martono (2014:74) mengemukakan bahwa sampel merupakan “bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Untuk memudahkan penulis dalam mengadakan penelitian, maka ditarik sampel yang dapat mewakili populasi. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ialah 18 orang atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* yaitu penarikan sampel dari seluruh jumlah populasi, dikarenakan populasi tidak sampai 100 orang (Sugiyono, 2016:56).

3.3 Teknik dan Pengumpulan Data

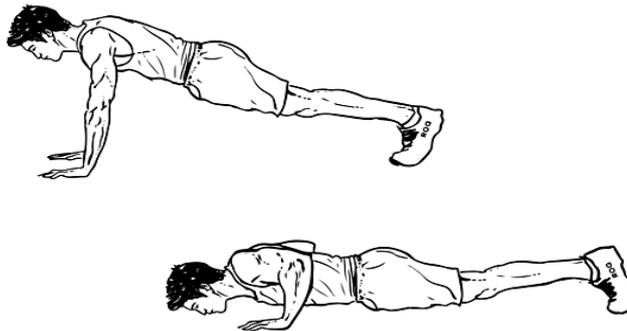
Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022. Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes kondisi fisik yang dikemukakan oleh Endang, dkk (2019) yaitu meliputi bagian komponen (1) kekuatan (*strength*), (2) kecepatan (*speed*),

(3) kelentukan (*flexibility*), (4) kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan dengan uraian langkah-langkah setiap tes sebagai berikut:

3.3.1 Tes Kekuatan (*Strength*)

Untuk mengukur kekuatan maka digunakan tes Push Up 60 detik dengan ketentuan sebagai berikut:

- (1) Testee menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus.
- (2) Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada dan jari-jari tangan kedepan.
- (3) Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu dilantai.
- (4) Saat sikap telungkup, hanya dada menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat
- (5) Dan sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan.
- (6) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- (7) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- (8) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.
- (9) Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung dan tungkai lurus.



Gambar 3.1 Tes Push Up
(Sumber: Endang, dkk 2019:68)

Tabel 3.1 Penilaian Tes *push up*

Kriteria	Putra
Baik Sekali	70 >
Baik	54-69
Sedang	38 – 53
Kurang	22 – 37
Kurang sekali	< 21

Sumber: Endang, dkk, 2019

3.3.2 Tes Kecepatan (*Speed*)

Untuk mengetahui tes kecepatan atlet pencak silat digunakan tes lari *sprint* 30 metrer. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan sprint lari 30 meter adalah sebagai berikut:

1. Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menenpuh jarak 30 meter

2. Alat peralatan: Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 m, Stopwatch, ballpoint dan formulir, Bendera start, Peluit.
3. Tester:
 - 1 orang stater
 - Pengambil waktu sesuai kebutuhan
 - 1 orang pencatat waktu
4. Pelaksanaan

Testi berdiri di garis start, dengan aba-aba “ siap” testi siap digaris start. Setelah aba-aba “yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai garis finish. Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelari bertikutnya dan testi gagal apabila menyebrang lintasan lainnya.



Gambar 3.2 Tel Lari 30 Meter
(Sumber: Endang, dkk, 2019:119)

Untuk menentukan nilai hasil lari 30 meter, maka digunakan kriteria sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2 Skala Penilaian Kecepatan

No.	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3.92-4.34
3	Sedang	4.35-4.72
4	Kurang	4.73-5.11
5	Kurang Sekali	5.12-5.50

Sumber: Endang, dkk, 2019

3.3.3 Tes Kelentukan (*Flexibility*)

Mengukur kelentukan atlet pencak silat digunakan tes *Static flexibility test-hip and trunk* dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan flexibility pinggul dan badan.

2. Pelaksanaan:

- a. Posisi siap: Duduk di lantai dengan punggung dan kepala bersandar ke dinding, kaki lurus ke depan bertumpu pada meja.
- b. Tempatkan tangan pada diatas tanga yang satunya, regangkan lengan ke depan sambil kepala tetap berada pada dinding
- c. Ukur jarak dari ujung jari ke tepi kotak dengan menggunakan penggaris. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 25 berikut:



Gambar 3.2 *Static flexibility test-hip and trunk*
(Sumber: Endang, dkk, 2019)

- d. Pergerakan
 - a. Secara perlahan bungkukan badan dan raih sejauh mungkin jangkauan ke depan sepanjang penggaris
 - b. Tahan pada posisi akhir sampai anda tidak sanggup lagi selama dua detik.
3. Penilaian
 - a. Catat raihan atau jangkauan sampai pada 1/10 inchi yang terdekat
 - b. Ulangi sebanyak tiga kali pengulangan dan ambil jarak yang terbaik.

Tabel 3.3
Normatif Untuk *Static Flexibility Test-Hip And Trunk Tes* Untuk Usia Kurang Dari 36

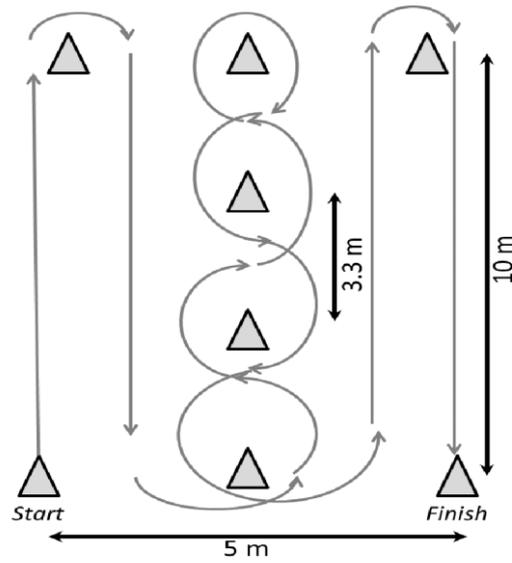
Kategori	Pria	Wanita
Sangat Baik	>17.9	>17.9
Baik	17.00-17.9	16.7-17.9
Rata-Rata	15.8-16.9	16.2-16.6
Di bawah Rata-Rata	15.0-15.7	15.8-16.1
Buruk	<15.0	<15.4

Sumber: Endang, dkk, 2019: 80

3.3.4 Tes Kelincahan (*Agility*)

Untuk mengukur kelincahan atlet pencak silat digunakan tes *Ilionis agility tes* dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tujuan: Melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan testee
2. Alat yang dibutuhkan:
 - a. Lantai yang datar- luas 400 meter
 - b. 8 buah cone
 - c. Stopwatch
3. Tester Area:
 - a. Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan finish.
 - b. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
 - c. 4 cone bisa digunakan untuk menandai start, 2 titik balik dan finish.
 - d. 4 cone di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing cone yaitu 3.3 meter.
4. Pelaksanaan
 - a. Testee menghadap ke lantai pada titik start
 - b. Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke finish.
 - c. Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati finish. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 3.3 *Ilionis agility tes*
 Sumber: Endang, dkk, (2019: 74).

Tabel 3.4
 Data Normatif *Ilionis Agility Test* dengan Satuan dalam Detik.

Kategori	Norma
Sangat bagus	<15,2
Di atas rata-rata	15,2-16,1
Rata-rata	16,2-18,1
Dibawah rata-rata	18,2-18,3
Buruk	>18,3

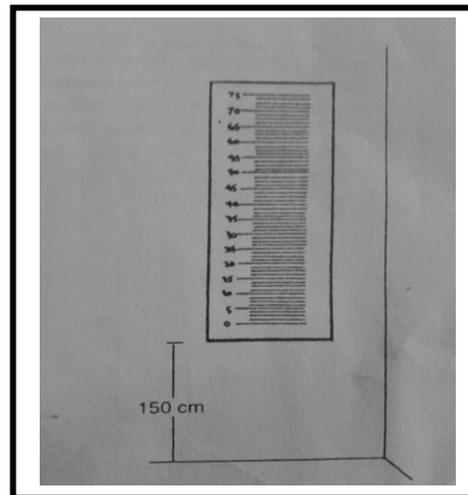
Sumber: Endang, dkk, (2019: 75).

3.3.5 Tes Eksplosive Power (daya ledak)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak atlet pencak silat dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*.

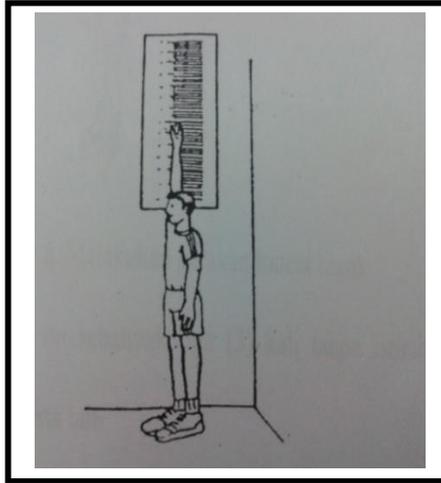
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai.
- b. Alat dan Fasilitas

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur.
3. Alat penghapus papan vertical jump 4) Alat tulis.



Gambar 3.4 Papan loncat tegak
Sumber : Winarno (2006)

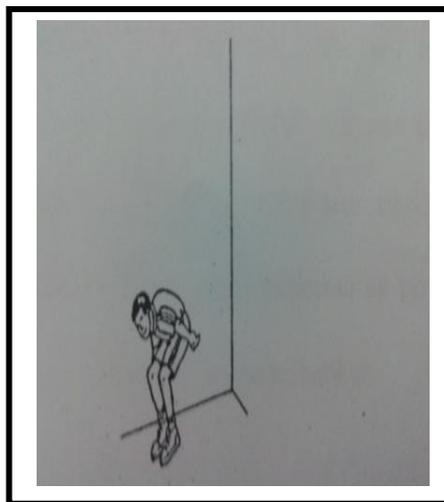
- b. Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil
- c. Teknik melakukan tes vertical jump
 1. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



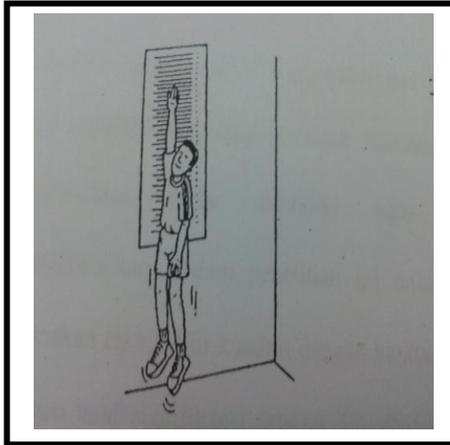
Gambar 3.5 Sikap menentukan raihan tegak
Sumber : Winarno (2006)

3. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 3.6 Sikap awalan loncat tegak
Sumber : Winarno (2006)



Gambar 3.7 Melakukan gerakan loncat tegak
Sumber : Winarno (2006)

d. Pencatat Hasil

1. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
2. Ketiga hasil selisih dicatat
3. Masukkan hasil selisih yang paling besar

Tabel 3.5 Skala Penilaian *Vertical Jump*

No.	Skor	Norma	Prestasi
2	4	Baik Sekali	> 62
3	3	Baik	53 – 61
4	2	Sedang	46 – 52
5	1	Kurang	38 – 45

Sumber: Winarno, 2006

3.3.6 Tes Keseimbangan

Mengukur keseimbangan atlet pencak silat digunakan tes standing stork tes dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tujuan:

Tujuan dari tes keseimbangan ini adalah untuk melihat perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan dari *equilibrium (balance)* dalam posisi diam

2. Alat yang dibutuhkan

- a. Lokasi yang kering dan hangat
- b. Stopwatch

3. Pelaksanaan

- a. Teste berdiri nyaman dengan kedua kaki
- b. Kedua tangan di pinggang
- c. Angkat satu kaki dan tempatkan pada kaki lain menghadap berlawanan dengan lutut
- d. Tunggu aba-aba dari tester, ketika diberi aba-aba segera berdiri dengan mengangkat tumit dan berdiri dengan ujung-ujung jari kaki
- e. Tester mulai menghidupkan stopwatch ∞ lakukan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lain bergerak maju dari lutut.
- f. Tester menatat waktu yang didapat dalam menjaga keseimbangan
- g. Ulangi tes ini pada kaki yang lainnya.



Gambar 3.8 Pelaksanaan Standing Stork Test
(Sumber: Brian Mackenzie dalam Endang, dkk, 2019: 89)

Tabel 3.6
Data Normatif untuk Pelaksanaan Standing Stork Test

Kategori	Norma
Sangat Baik	>50 secs
Di atas rata-rata	50-41 secs
Rata-rata	40-31 secs
Dibawah rata-rata	30-20 secs
Buruk	>20 secs

Sumber: Endang, dkk, (2019: 89).

3.4 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022, maka digunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data ialah sebagai berikut:

3.4.1 Menghitung nilai rata-rata

Nilai rata-rata dihitung dengan menggunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2012:56), yaitu sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean atau nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$ = Jumlah score X

N = Jumlah sampel.

3.4.2 Menghitung Distribusi Frekuensi

Metode pengolahan data yang digunakan adalah metode analisis statistik sederhana dengan perhitungan persentase yang disebut dengan distribusi frekuensi. Dengan rumus dari Hadi (2018:229) yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada PSHT Bakongan Kecamatan Bakongan Kabupaten Aceh Selatan. Adapun waktu penelitian dilaksanakan selama satu minggu mulai tanggal 1 – 7 Februari 2023.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022

Data kondisi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 diperoleh melalui pelaksanaan tes yang terdiri dari tes (1) kekuatan (*strength*), (2) kecepatan (*speed*), (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kelincahan (*agility*), (5) eksplosive power (daya ledak) dan (6) keseimbangan Adapun hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

4.1.1.1 Kekuatan

Hasil perhitungan komponen tes kekuatan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.1 Nilai Tes Kekuatan

No.	Nama	Skor	Kategori
1		46	Sedang
2		27	Kurang
3		35	Kurang
4		39	Sedang
5		35	Kurang
6		35	Kurang
7		23	Kurang
8		30	Kurang
9		40	Sedang
10		41	Sedang
11		47	Sedang
12		39	Sedang
13		50	Sedang
14		42	Sedang

15		35	Kurang
16		40	Sedang
17		41	Sedang
18		35	Kurang
Total		680	

4.1.1.2 Kecepatan

Hasil perhitungan komponen tes kecepatan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Nilai Tes Kecepatan

No.	Nama	Skor	Kategori
1		3,95	Baik
2		4,10	Baik
3		4,00	Baik
4		5,06	Kurang
5		5,27	Kurang sekali
6		4,88	Kurang
7		4,51	Kurang sekali
8		4,88	Kurang
9		5,07	Kurang
10		5,06	Kurang
11		5,00	Kurang
12		4,10	Baik
13		4,15	Baik
14		4,05	Baik
15		5,05	Kurang
16		4,51	Kurang sekali
17		4,00	Baik
18		5,06	Kurang
		82,7	

4.1.1.3 Kelentukan

Hasil perhitungan komponen tes kelentukan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Nilai Tes Kelentukan

No.	Nama	Skor	Kategori
1		17	Baik
2		20,4	Sangat Baik
3		21	Sangat Baik
4		14	Buruk
5		18	Sangat Baik
6		17	Baik
7		22	Sangat Baik
8		17,9	Baik
9		15,5	Di bawah rata-rata
10		24	Sangat Baik
11		12,5	Buruk
12		20,1	Sangat Baik
13		12	Buruk
14		21	Sangat Baik
15		19	Sangat Baik
16		14	Buruk
17		15	Di bawah rata-rata
18		14	Sangat Baik
Total		314,4	

4.1.1.4 Kelincahan

Hasil perhitungan komponen tes kelincahan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.3 Nilai Tes Kelincahan

No.	Nama	Skor	Kategori
1		18,7	Buruk
2		13,5	Sangat Bagus
3		15,2	Di atas rata-rata
4		15,7	Di atas rata-rata
5		15,7	Di atas rata-rata
6		15,9	Di atas rata-rata
7		15,7	Di atas rata-rata
8		16,2	Rata-rata
9		14,6	Sangat Bagus
10		14,9	Sangat Bagus
11		13,7	Sangat Bagus
12		17,4	Rata-rata
13		16,2	Rata-rata
14		14,9	Rata-rata
15		15,4	Di atas rata-rata
16		14,9	Sangat Bagus
17		15,7	Di atas rata-rata
18		15,2	Di atas rata-rata
Total		279,5	

4.1.1.5 Daya Ledak

Hasil perhitungan komponen tes daya ledak fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Nilai Tes Daya Ledak

No	Nama	Skor			Kategori
		Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Vertical Jump	
1		65	128	63	Baik Sekali
2		68	127	59	Baik
3		81	152	71	Baik Sekali
4		61	113	52	Sedang
5		68	125	57	Baik
6		60	112	52	Sedang

7		70	132	62	Baik Sekali
8		70	135	65	Baik Sekali
9		60	132	72	Baik Sekali
10		67	127	60	Baik
11		62	126	64	Baik Sekali
12		81	152	71	Baik Sekali
13		61	113	52	Sedang
14		68	125	57	Baik
15		60	112	52	Sedang
16		60	112	52	Sedang
17		70	132	62	Baik Sekali
18		61	113	52	Sedang
Total		1193	2268	1075	

4.1.1.6 Keseimbangan

Hasil perhitungan komponen tes keseimbangan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Nilai Tes Keseimbangan

No.	Nama	Skor/Secs	Kategori
1		43	Di atas rata-rata
2		32	Rata-rata
3		52	Sangat Baik
4		33	Rata-rata
5		29	Di bawah rata-rata
6		55	Sangat Baik
7		32	Rata-rata
8		44	Di atas rata-rata
9		46	Di atas rata-rata
10		40	Rata-rata
11		32	Rata-rata
12		36	Rata-rata
13		48	Di atas rata-rata
14		43	Di atas rata-rata
15		19	Buruk
16		22	Di bawah rata-rata
17		34	Rata-rata

18		26	Di bawah rata-rata
Total		666	

4.1.2 Menghitung Rata-rata

Adapun berdasarkan nilai tes tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022, maka penulis menggunakan rumus perhitungan nilai rata-rata. Maka dapat dihitung nilai rata-rata menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Menghitung rata-rata kekuatan

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{680}{18} \\ &= 37,7\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kekuatan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 37,7 dan tergolong dalam kategori sedang.

2. Menghitung rata-rata kelentukan

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{82,7}{18} \\ &= 4,59\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kecepatan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 4,59 dan tergolong dalam kategori sedang.

3. Menghitung rata-rata kelentukan

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{314,4}{18} \\ &= 17,4\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelentukan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 314,4 dan tergolong dalam kategori baik.

4. Menghitung rata-rata kelincahan

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{279,5}{18} \\ &= 15,52\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelincahan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 15,52 dan tergolong dalam kategori di atas rata-rata.

5. Menghitung rata-rata daya ledak

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{1075}{18} \\ &= 59,7\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata daya ledak fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 59,7 dan tergolong dalam kategori baik.

6. Menghitung rata-rata keseimbangan

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{666}{18} \\ &= 37\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata keseimbangan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 37 dan tergolong dalam kategori rata-rata.

4.1.3 Menghitung Persentase

4.1.3.1 Persentase Kekuatan

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat kekuatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Baik} \quad P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{10}{18} \times 100\% = 14\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{8}{18} \times 100\% = 14\%$$

$$\text{Kurang Sekali } P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

Tabel 4.7 Persentase Kekuatan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	10	56%
4	Kurang	8	44%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kekuatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.1.

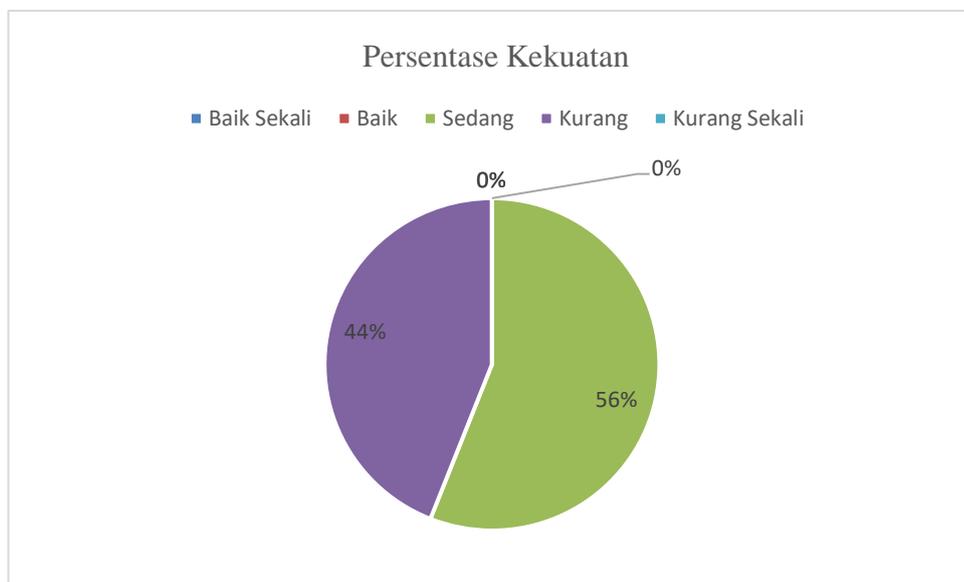


Diagram 4.1
Persentase Kekuatan atlet pencak silat PSHT Bakongan

Gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong

sedang. Dimana dari 100% atlet terdapat 56% tergolong kategori sedang dan 44% berada pada kategori kurang.

4.1.3.2 Persentase Kecepatan

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat kecepatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Baik} \quad P = \frac{7}{18} \times 100\% = 39\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{9}{18} \times 100\% = 50\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad P = \frac{2}{18} \times 100\% = 11\%$$

Tabel 4.8 Persentase Kecepatan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	7	39%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	9	50%
5	Kurang Sekali	2	11%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kecepatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.1.

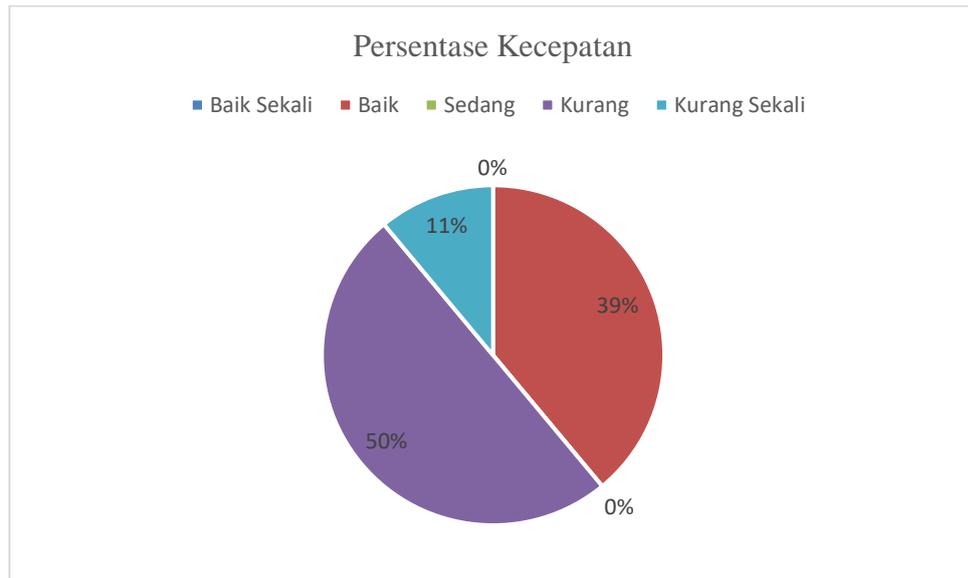


Diagram 4.2

Persentase Kecepatan atlet pencak silat PSHT Bakongan
 Diagram 4.2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat atlet pencak silat

pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong sedang. Dimana dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori kurang, 39% kategori baik dan dan 11% berada pada kurang sekali.

4.1.3.3 Persentase Kelentukan

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat kelentukan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Sangat Baik $P = \frac{9}{18} \times 100\% = 50\%$

Baik $P = \frac{3}{18} \times 100\% = 17\%$

Rata – Rata $P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$

Di bawah rata – rata $P = \frac{2}{18} \times 100\% = 11\%$

Buruk $P = \frac{4}{18} \times 100\% = 22\%$

Tabel 4.9 Persentase Kelentukan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	9	50%
2	Baik	3	17%
3	Rata-Rata	0	0%
4	Di bawah rata-rata	2	11%
5	Buruk	4	22%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kelentukan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.3.

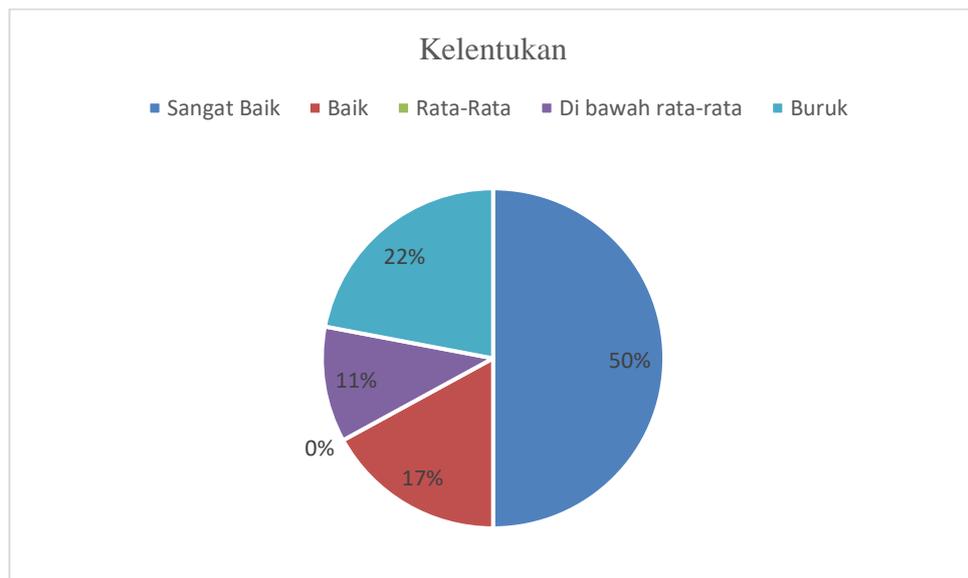


Diagram 4.3
Persentase Kelentukan atlet pencak silat PSHT Bakongan

Diagram 4.3 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong sangat baik. Dimana dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori sangat baik, 17% kategori baik, 11% kategori di bawah rata-rata dan dan 22% berada pada kateori buruk.

4.1.3.4 Persentase Kelincahan

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat kelincahan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Sangat Bagus} \quad P = \frac{5}{18} \times 100\% = 28\%$$

$$\text{Di atas rata – rata} \quad P = \frac{8}{18} \times 100\% = 44\%$$

$$\text{Rata – rata} \quad P = \frac{4}{18} \times 100\% = 22\%$$

$$\text{Di bawah rata – rata} \quad P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Buruk} \quad P = \frac{1}{18} \times 100\% = 6\%$$

Tabel 4.10 Persentase Kelincahan

No	Kateori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Bagus	5	28%
2	Di atas rata-rata	8	44%
3	Rata-rata	4	22%
4	Di bawah rata-rata	0	0%
5	Buruk	1	6%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kelincahan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.4.

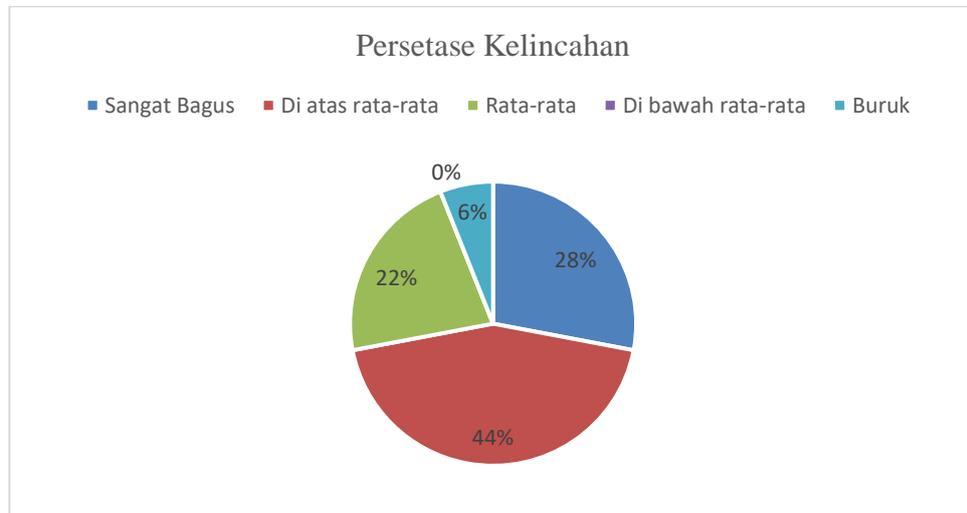


Diagram 4.4
 Persentase Kelincahan atlet pencak silat PSHT Bakongan
 Diagram 4.4 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelincahan atlet

pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong di atas rata-rata. Dimana dari 100% atlet terdapat 44% tergolong kategori di atas rata-rata, 28% kategori sangat bagus, 22% kategori rata-rata dan hanya 6% berada pada kateori buruk.

4.1.3.5 Persentase Daya Ledak

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat daya ledak atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik sekali} \quad P = \frac{8}{18} \times 100\% = 28\%$$

Baik $P = \frac{4}{18} \times 100\% = 22\%$

Sedang $P = \frac{6}{18} \times 100\% = 33\%$

Kurang $P = \frac{0}{18} \times 100\% = 0\%$

Tabel 4.11 Persentase Daya Ledak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	8	45%
2	Baik	4	22%
3	Sedang	6	33%
4	Kurang	0	0%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase daya ledang atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.5.

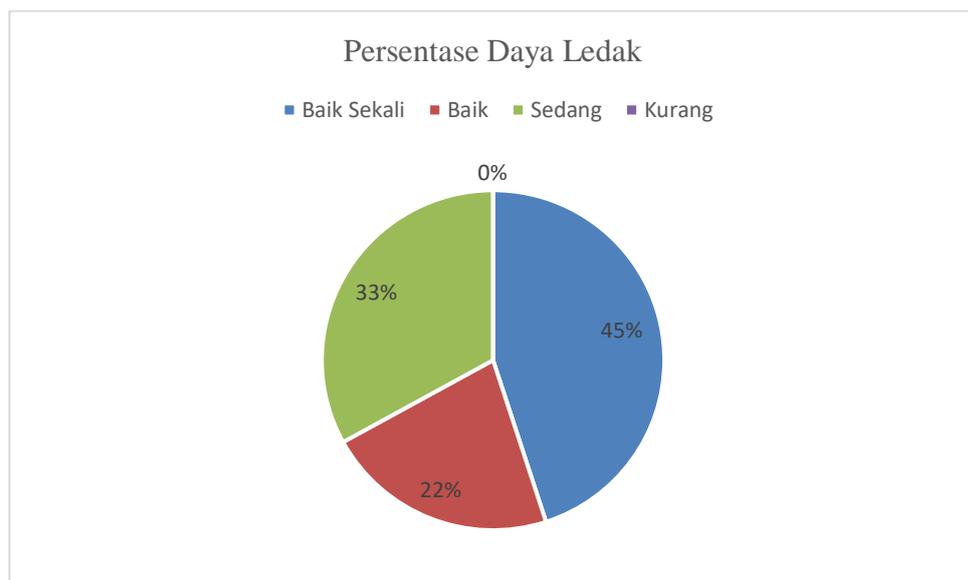


Diagram 4.5
Persentase Daya Ledak atlet pencak silat PSHT Bakongan

Diagram 4.4 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat daya ledak atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong di sangat baik. Dimana dari 100% atlet terdapat 45% tergolong kategori sangat baik, 22% kategori baik dan 33% kategori sedang.

4.1.3.6 Persentase Keseimbangan

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat keseimbangan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Sangat Baik} \quad P = \frac{2}{18} \times 100\% = 11\%$$

$$\text{Di atas rata – rata} \quad P = \frac{5}{18} \times 100\% = 28\%$$

$$\text{Rata – rata} \quad P = \frac{7}{18} \times 100\% = 39\%$$

$$\text{Dibawah rata – rata} \quad P = \frac{3}{18} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Buruk} \quad P = \frac{1}{18} \times 100\% = 6\%$$

Tabel 4.12 Persentase Keseimbangan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	2	11%
2	Di atas rata-rata	5	28%
3	Rata-rata	7	39%
	Di bawah rata-rata	3	17%
	Buru	1	6%
Total		18	100%

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase keseimbangan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dapat gambarkan pada Diagram 4.6.

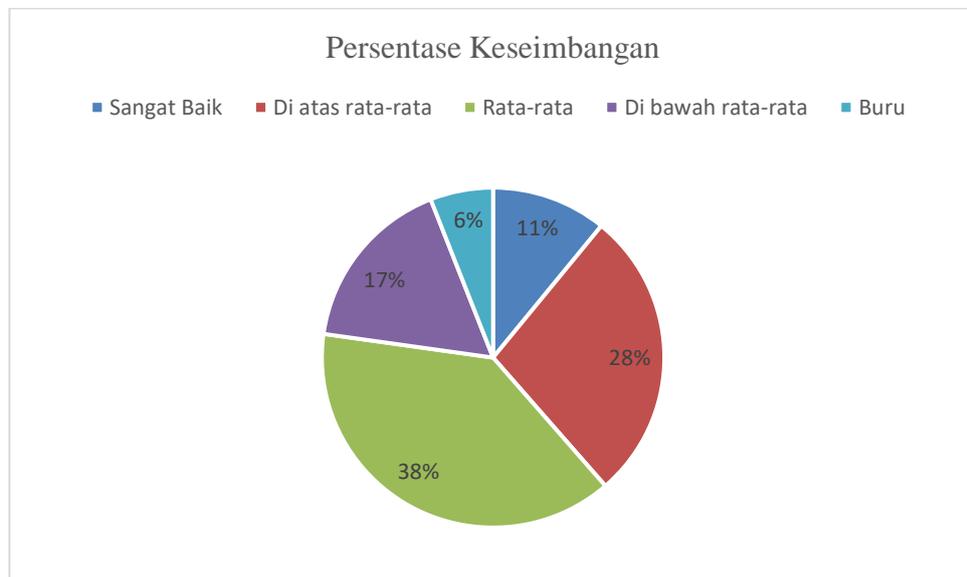


Diagram 4.6
Persentase Keseimbangan atlet pencak silat PSHT Bakongan

Diagram 4.6 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat keseimbangan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong rata-rata. Dimana dari 100% atlet terdapat 49% tergolong kategori rata-rata, 28% kategori di atas rata-rata, 11% sangat baik, 17% di bawah rata-rata dan 6% kategori buruk.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis temuan penelitian terkait tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dilihat dari aspek kekuatan fisik diperoleh nilai rata-rata sebesar 37,7 dan

tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik sebesar 4,59 dan tergolong dalam kategori sedang, kelentukan fisik sebesar 314,4 dan tergolong dalam kategori baik, kelincahan fisik sebesar 15,52 dan tergolong dalam kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik atlet sebesar 59,7 dan tergolong dalam kategori baik dan aspek keseimbangan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 37 dan tergolong dalam kategori rata-rata.

Sementara itu jika dilihat berdasarkan klasifikasi persentase tingkat kekuatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong sedang yang terdiri dari 56% tergolong kategori sedang dan 44% berada pada kategori kurang. Tingkat kecepatan atlet tergolong sedang yang terdiri dari 50% tergolong kategori kurang, 39% kategori baik dan 11% berada pada kurang sekali. Tingkat kelentukan atlet tergolong sangat baik yang terdiri dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori sangat baik, 17% kategori baik, 11% kategori di bawah rata-rata dan 22% berada pada kategori buruk.

Adapun klasifikasi persentase tingkat kelincahan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong di atas rata-rata yang terdiri dari 44% tergolong kategori di atas rata-rata, 28% kategori sangat bagus, 22% kategori rata-rata dan hanya 6% berada pada kategori buruk. Tingkat daya ledak tergolong di sangat baik terdiri dari 45% tergolong kategori sangat baik, 22% kategori baik dan 33% kategori sedang. Sedangkan tingkat keseimbangan atlet pencak silat tergolong rata-rata yang terdiri dari 49%

tergolong kategori rata-rata, 28% kategori di atas rata-rata, 11% sangat baik, 17% di bawah rata-rata dan 6% kategori buruk.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dilihat dari aspek kekuatan fisik tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik kategori sedang, kelentukan fisik kategori baik, kelincahan fisik kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik kategori baik dan aspek keseimbangan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong dalam kategori rata-rata.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar terus meningkatkan kondisi fisiknya terutama dari aspek kekuatan, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan aspek kelentukan, kelincahan dan daya ledak fisik yang sudah baik dan perlu dipertahankan.
2. Kepada pelatih PSHT Bakongan agar terus meningkatkan latihan fisik para atletnya sehingga selalu siap untuk mengikuti pertandingan.
3. Kepada pengurus PSHT Bakongan Aceh Selatan agar terus memberikan dukungan penuh kepada atlet baik moril maupun materil sehingga para atlet dapat membawa harum nama PSHT Bakongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fikri, A. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Olahraga*, Jurnal Olahraga Volume 3 Nomor 1.
- Faruq, 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Pencak silat*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Hadi, 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Kardianto, 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Event Olahraga Dan Sosial Ekonomi Masyarakat*, Jurnal Kesehatan dan Sains Volume 1 Nomor 1.
- Lababa, 2008. *Evaluasi Program : Sebuah Pengantar*. Jakarta: Renika Cipta
- Martono, Nanang, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Nawawi, Hadari, 2007. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nugroho Sigit. 2017. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* . Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto. 2000. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Slameto. (2001). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana, 2012. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, 2020. *Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia*, Jurnal Stamina Volume 3 Nomor 3.

Tayibnapi. 2006. *Evaluasi Program*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wahab, 2002. *Analisis Kebijakan: dari Formulasi ke Implementasi. Kebijakan Negara*, Jakarta: Sinar Grafika.

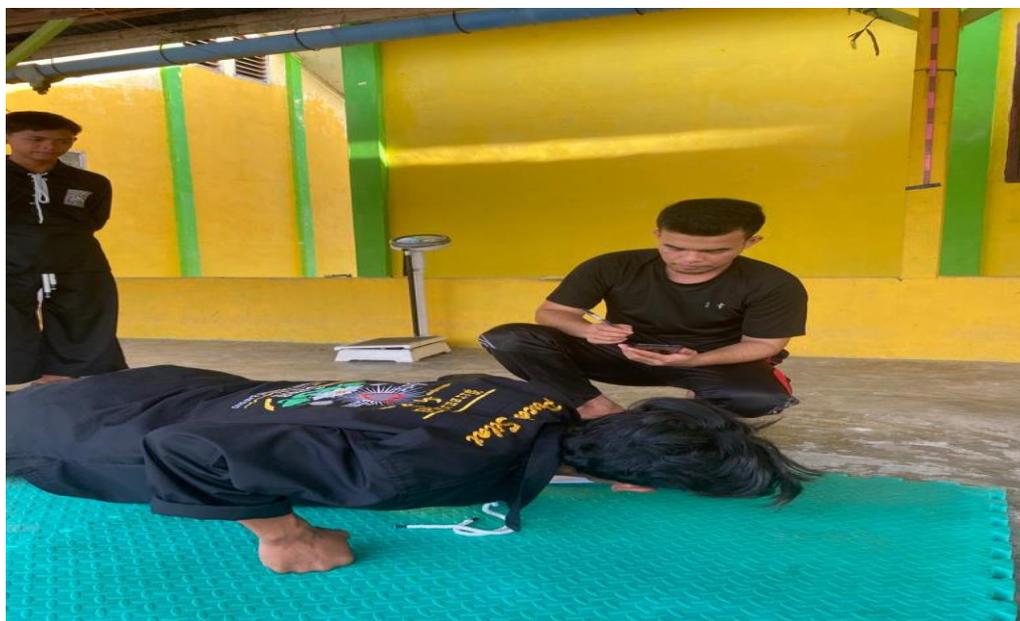
Yunanda, 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Balai Pustaka.

Yusuf. 2000. *Evaluasi Program*. Jakarta: Rineka Cipta.

DOKUMENTASI

Lampiran 1.

Gambar 1. Suasana saat peneliti memberikan tes Pust Up



Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Gambar 2. Suasana saat peneliti memberikan tes Vertical Jump



Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Gambar 3. Suasana saat peneliti memberikan tes Kelincahan



Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Gambar 4. Suasana saat peneliti memberikan tes Kelentukan



Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Gambar 5. Suasana saat peneliti memberikan tes Kecepatan



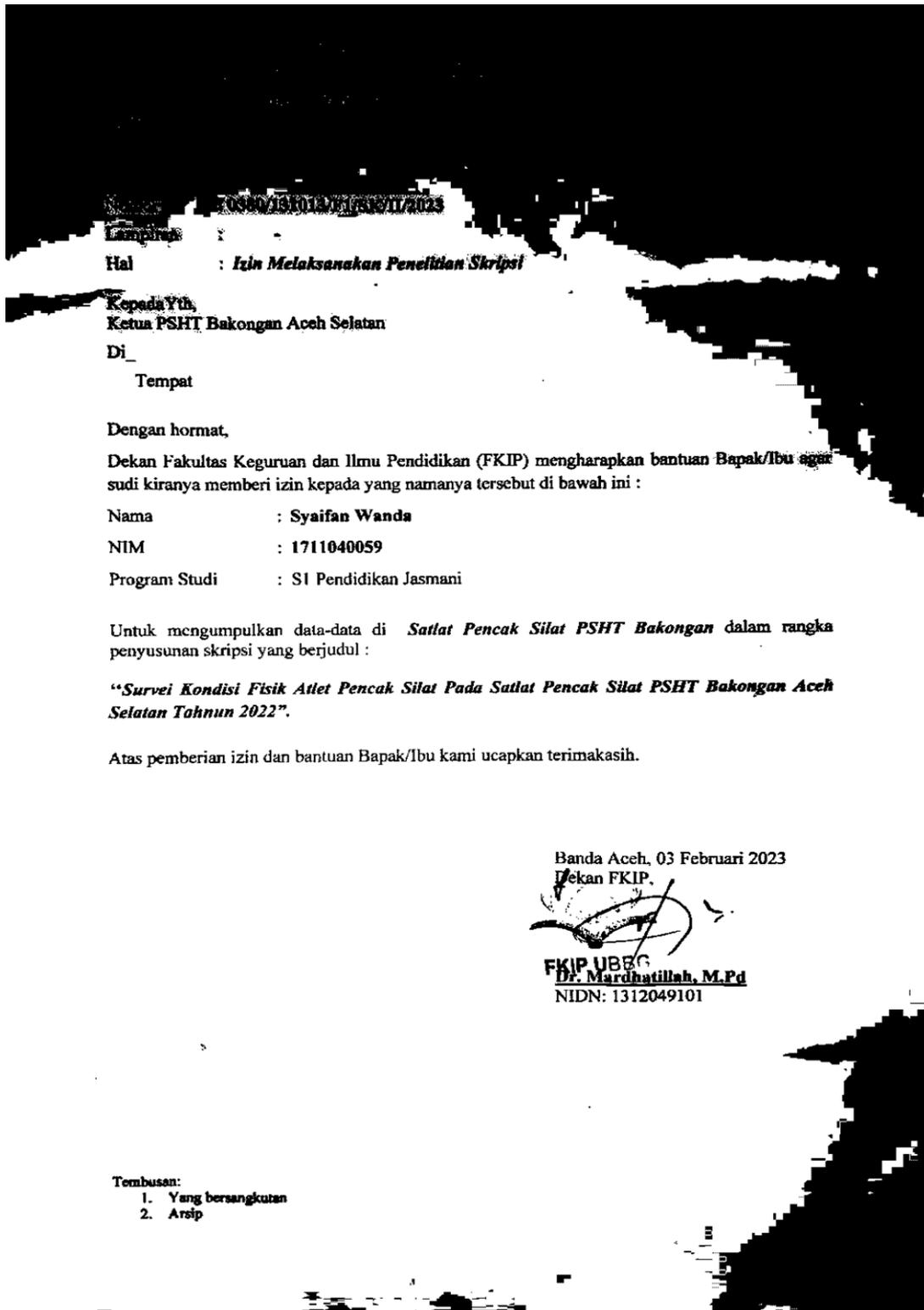
Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Gambar 6. Suasana saat Foto Bersama Usai Penelitian



Sumber: Koleksi Pribadi, 2023

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



**PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
RANTING BAKONGAN
CABANG ACEH SELATAN**

Sekretariat : SMAN 1 Bakongan Jln. Skrip Keude Bakongan Kab. Aceh Selatan
Kode Pos 23773 telepon 085360106070

SURAT KETERANGAN

No. 08/SK-PSHT-BKG/XII

Ketua Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Bakongan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Syaifan Wanda
NIM : 1711040059
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

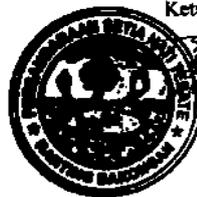
Sesuai dengan surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Nomor 3648/131013/F1/PN/XI/2023 Tanggal 17 Februari 2023, perihal izin penelitian.

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian / mengumpulkan data-data pada persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Bakongan, tanggal 10 Februari 2023, untuk keperluan bahan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

“Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan seperlunya.

Bakongan, 17 Februari 2023
Ketua Ranting



SYKUR

Lampiran 4. Surat Keterangan Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR: 1395/131013/F1/SK/IV/2022**

Tentang

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.
b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat** : a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulis Akhir Mahasiswa.
b. Rapat standar bimbingan Skripsi Universitas Bina Bangsa Getsempena Tanggal 19 April 2021.
c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena tahun 2010.
d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 44677 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara/i :
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| Munzir, M.Pd | Sebagai Pembimbing I |
| Zulheri Is, M.Pd | Sebagai Pembimbing II |

Untuk membimbing skripsi mahasiswa

Nama/NIM : Syaifan Wanda / 1711040059
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022

- Kedua** : Dengan Ketentuan:
1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan.
 2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
 3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : Jumat, 03 Februari 2023
Dekan FKIP,

FKIP UBB
Dr. Mardhatillah, M.Pd
NIDN: 1312049101

- TEMBUSAN:**
1. Ketua Program Studi
 2. Yang bersangkutan
 3. Arsip