# 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**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVESITAS 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

| | | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| Pembimbing I | : Munzir, M.Pd<br>NIDN. 1301018301 | ( ) |
| Pembimbing II | : Zulheri Is, M.Pd<br>NIDN. 1302108903 | ( ) |
| Penguji I | : Dr. Munawar, S.Pd.i M.Pd<br>NIDN. 1302058502 | ( ) |
| Penguji II | : Septi Hariansyah, M.Pd<br>NIDN. 1315098802 | ( ) |

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 | Pembimbing II |
|---|---|
| Munzir, M.Pd | Zulheri Is, M.Pd |
| NIDN. 1301018301 | 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**

## 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**

# 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 menghadpi lawan secara personal di lapangan.

Pentinya 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 atet 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 faaliah 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

Bardasarkan 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 fisikn 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

Bardasarkan 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 melampui. 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 suvei mengkaji populasi (*universe*) yang besar

maupuun 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 keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014). Inividu yang terlibat dalam atkivitas 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”.