



**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
PRESTASI PENCAK SILAT JURUS SENI KATEGORI  
TUNGGAL PADA KEJUARAAN PENCAK SILAT  
O2SN SMP Se-KOTA SEMARANG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**UNNES**  
Luthfiana Ika Qur'ani  
6301412001  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**



**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
PRESTASI PENCAK SILAT JURUS SENI KATEGORI  
TUNGGAL PADA KEJUARAAN PENCAK SILAT  
O2SN SMP Se-KOTA SEMARANG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**UNNES**  
Luthfiana Ika Qur'ani  
6301412001  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**

## ABSTRAK

**Luthfiana Ika Qur'ani.** 2016. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016. Skripsi Jursan/Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S., Dosen Pembimbing 2 : Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.

Latar belakang masalah : Umumnya atlet seni tunggal tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Rumusan masalah: Apakah ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal pada kejuaraan pencak silat O2SN SMP se-Kota Semarang Tahun 2016?. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal pada kejuaraan pencak silat O2SN SMP se-Kota Semarang Tahun 2016.

Metode penelitian ini adalah *survey*. Populasi berjumlah 14 atlet putra dan putri. Sampel penelitian ini adalah atlet seni tunggal. Teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Variabel dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan prestasi jurus seni tunggal sebagai variabel terikat. Pengumpulan data menggunakan tes dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Hasil atlet putra diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,551, nilai signifikansi sebesar  $0,043 < 0,05$ . 2) Hasil atlet putri nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,043, nilai signifikansi sebesar  $0,038 < 0,05$ . Kesimpulannya ialah signifikan. "Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal pada kejuaraan pencak silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016". Besarnya sumbangan kebugaran jasmani terhadap prestasi jurus seni kategori tunggal sebesar 48% untuk atlet putra dan 30,2% untuk atlet putri.

Saran yang diberikan adalah tingkat kebugaran jasmani berhubungan terhadap prestasi jurus seni kategori tunggal, maka kepada pelatih perlu melakukan peningkatan program latihan untuk kualitas kebugaran jasmani sebagai pendukung tercapainya prestasi atlet yang lebih baik lagi.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Prestasi Jurus Seni Tunggal

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Luthfiana Ika Qur'ani

NIM : 6301412001

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, .....

Yang menyatakan,

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Luthfiana Ika Qur'ani  
NIM.6301412001

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI  
PENCAK SILAT JURUS SENI KATEGORI TUNGGAL PADA KEJUARAAN  
PENCAK SILAT O2SN SMP SE-KOTA SEMARANG TAHUN 2016

Disusun Oleh :

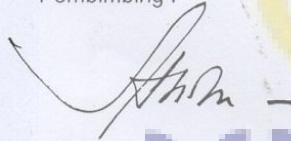
Nama : Luthfiana Ika Qur'ani

NIM : 6301412001

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

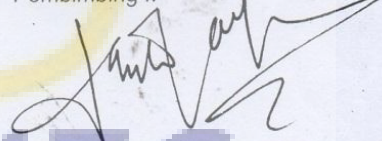
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh:

Pembimbing I



Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S.  
NIP. 195501111983032001

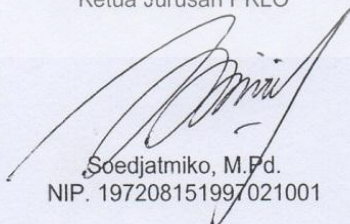
Pembimbing II



Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.  
NIP. 196701191992032001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan PKLO



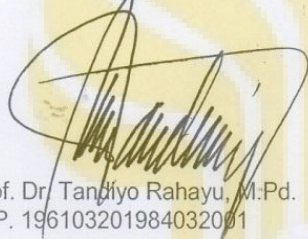
Soedjarmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Luthfiana Ika Qur'ani NIM 6301412001 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 23 Agustus 2016

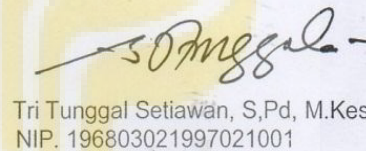
Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd (Ketua)  
NIP. 196302061988031001

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Dra. M. M. Endang Sri R, M.S. (Anggota)  
NIP. 195501111983032001

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes (Anggota)  
NIP. 196701191992032001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa apa yang ada pada diri mereka” QS Ar – Ra’du :11.

(Al Qur’an dan terjemah)



Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapakku Haris Setiyantoro, ibuku Tri Supartin, dan adikku Yusuf Akbar Ramadhan.

Sahabatku teristimewa Diana, Tiur, Tessa, Choirul, Nila, Putri Dien, Rintis, SV.

Sahabat-sahabatku lainnya yang memberikan semangat yang luar biasa.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata' Alla yang telah melimpahkan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukan perjuangan penulis sendiri, tetapi atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran, serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Dra. M.M. Endang Sri Retno, M.S. dan Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk, dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.



6. Atlet Pencak Silat Kota Semarang Tahun 2016 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Para Pelatih, wasit dan juri, serta pengurus kepanitiaan pencak silat Kota Semarang yang telah banyak memberi bantuan.

Semoga segala amal baik saudara sekalian dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah Yang Maha Esa dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya Pencak silat.



Semarang,

2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kepustakaan .....	7
2.1.1 Pencak Silat .....	7
2.1.2 Pencak Silat Sebagai Aspek Olahraga.....	7
2.1.3 Gerak Dasar Pencak Silat .....	9
2.1.4 Kategori Tunggal.....	11
2.1.5 Peraturan Pertandingan .....	12
2.1.5.1 Pakaian.....	12
2.1.5.2 Waktu.....	13
2.1.5.3 Senjata.....	13
2.1.5.4 Penggolongan Pertandingan dan Ketentuan umum, jenis kelamin.....	13
2.1.5.5 Aturan Bertanding .....	14

2.1.5.6 Hukuman.....	14
2.1.5.7 Keputusan Lain-lain .....	16
2.1.5.8 Undur Diri .....	16
2.1.5.9 Diskualifikasi .....	16
2.1.5.10 Penilaian .....	16
2.1.6 Rangkaian Jurus Tunggal.....	17
2.1.6.1 Jurus Tangan Kosong .....	17
2.1.6.2 Jurus Senjata Golok .....	25
2.1.6.3 Jurus Senjata Tongkat .....	28
2.1.7 Kebugaran Jasmani .....	32
2.1.8 Komponen Kebugaran Jasmani .....	33
2.1.9 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	35
2.1.10 Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	36
2.1.11 Peranan Kebugaran Jasmani dalam Pencak Silat .....	39
2.2 Kerangka Berfikir.....	40
2.3 Pengajuan Hipotesis .....	41

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	42
3.2 Variabel Penelitian .....	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
3.3.1 Populasi Penelitian.....	42
3.3.2 Sampel Penelitian .....	43
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	43
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	43
3.4.2.1 Kebugaran Jasmani .....	44
3.4.2.2 Penilaian Jurus Tunggal.....	45
3.5 Prosedur Penelitian .....	48
3.5.1 Tahap Penelitian .....	48
3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	48
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	49
3.6.1 Faktor Kondisi Atlet .....	49
3.6.2 Faktor Wasit Dan Juri.....	49

3.7	Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	51
4.1.1	Deskripsi Data.....	51
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis .....	52
4.1.2.1	Uji Normalitas Data .....	52
4.1.2.2	Uji Homogenitas Data .....	53
4.1.2.3	Uji Linieritas Data .....	54
4.1.2.4	Uji Keberartian Model Garis Regresi .....	54
4.1.3	Uji Hipotesis .....	55
4.1.4	Sumbangan Relatif dan Efektifitas Prediktor Terhadap Kriterium.....	57
4.1.5	Pembahasan.....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>		
5.1	Simpulan.....	63
5.2	Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		64
<b>LAMPIRAN.....</b>		64

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Perhitungan Uji Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra.....	51
4.2 Hasil Perhitungan Uji Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	52
4.3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra.....	53
4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	53
4.5 Rangkaian Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra .....	53
4.6 Rangkaian Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	54
4.7 Rangkaian Hasil Uji Linieritas Garis Regresi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra .....	54
4.8 Rangkaian Hasil Uji Linieritas Garis Regresi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	54
4.9 Rangkaian Hasil Uji Keberartian Model Garis Regresi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra .....	55
4.10 Rangkaian Hasil Uji Keberartian Model Garis Regresi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	55
4.11 Rangkaian Hasil Analisis Regresi Tunggal Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra .....	56

4.12 Rangkaian Hasil Analisis Regresi Tunggal Tingkat	
Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putri.....	56
4.13 Rangkuman Sumbangan Tingkat Kebugaran Jasmani	
Terhadap Prestasi Untuk Atlet Putra dan Putri.....	57



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Salam Pembuka .....	17
2.2 Jurusan 1 a1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 .....	18
2.3 Jurusan 2 b1, 2, 3, 4, 5, 6 .....	19
2.4 Jurusan 3 c1, 2, 3, 4, 5 .....	20
2.5 Jurusan 4 d1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 .....	21
2.6 Jurusan 5 e1, 2, 3, 4, 5, 6 .....	22
2.7 Jurusan 6 f1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 .....	23
2.8 Jurusan 7 g1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 .....	24
2.9 Jurusan 1 h1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 .....	25
2.10 Jurusan 2 i1, 2, 3, 4, 5, 6 .....	26
2.11 Jurusan 3 j1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 .....	27
2.12 Jurusan 1 k1, 2, 3, 4, 5, 6 .....	28
2.13 Jurusan 2 l1, 2, 3, 4, 5 .....	29
2.14 Jurusan 3 m1, 2, 3, 4 .....	30
2.15 Jurusan 4 n1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 .....	31
2.16 Kerangka Berfikir .....	40
3.1 Format Penilaian Jurusan Seni Kategori Tunggal .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Usulan Topik Skripsi .....	65
2 Usulan Dosen Pembimbing .....	66
3 Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	67
4 Surat Ijin Penelitian .....	68
5 Surat Ijin Penelitian IPSI .....	69
6 Surat Pernyataan Penelitian .....	70
7 Surat Pernyataan Penelitian Panitia .....	71
8 Format Harvard Step Test .....	72
9 Format Penilaian Jurusan Tunggal .....	76
10 Rekap Data Hasil Nilai Jurusan Tunggal.....	81
11 Rekap Data Juara Seni Tunggal.....	82
12 Output Data .....	83
13 Sertifikat Wasit/Juri.....	88
14 Dokumentasi Penelitian .....	92





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia. Pencak adalah gerakan serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah intisari dari pencak, ilmu untuk berkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Sucipto, (2008:1.18). Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan bela diri. (Johansyah Lubis, 2004:1).

Unsur-unsur budaya bernilai luhur yang hidup di kalangan seluruh unsur bangsa Indonesia, inti-intinya yang telah membaur telah digali, diangkat dan dirumuskan menjadi satu falsafah ideologi seluruh bangsa Indonesia, yakni Pancasila. Dengan demikian, seluruh unsur budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur, termasuk pencak silat, merupakan bentuk-bentuk penjabaran falsafah dan ideologi Pancasila. (Sucipto, 2008:1.18).

Pencak silat sebagai hasil krida budi atau karya pengolahan akal, kehendak dan rasa yang dilandasi kesadaran akan kodrat manusia sebagai makhluk pribadi dan makhluk social ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, terdiri dari aspek yang merupakan satu kesatuan bulat, yakni aspek mental spiritual, bela diri, seni, dan olahraga. Ke empat aspek tersebut baik masing-masing maupun sebagai

kesatuan mengandung materi pendidikan yang menyangkut sifat dan sikap ideal, yakni sifat dan sikap yang menjadi idaman bagi hidup pribadi, hidup di masyarakat, dan hidup beragama. (Sucipto, 2008:1.18-1.19).

Permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk pengharum nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Sudah diketahui bersama bahwa olahraga dan permainan pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional, artinya Indonesia dikenal salah satunya adalah melalui olahraga dan permainan pencak silat. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan akan kekayaan budaya masyarakat yang ada di dalamnya. Pencak silat adalah aset yang sangat tinggi nilainya. (Muhammad Muhyi Faruq S, 2009:12).

Pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda, dan kategori seni beregu. Munas IPSI XIII (2012: pasal 1). Dalam pencak silat kategori seni tunggal, jurus tunggal merupakan satu bentuk ketrampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerakan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa: kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. (Johansyah Lubis, 2004:41).

Dibentuknya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan

keterkaitannya dengan budaya lain seperti busana, musik dan senjata. (Johansyah Lubis, 2004:42).

Istilah seni dikenal dengan istilah pencak silat seni, kemudian menjadi *wirangana* (seni silat tunggal), *wirasanggha* ( seni silat berpasangan), serta *wiraloka* ( seni silat beregu). Tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah TGR yang merupakan kependekan dari Tunggal Ganda, dan Regu. Yang lebih diutamakan dalam gerakannya adalah kesenian, keindahan gerak dan kehalusan setiap jurus. Seni silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga atau dengan kata lain adanya keserasian antara estetika irama, penyajian teknik, dan penghayatannya. (Johansyah, 2004:5).

Pencak silat bertujuan sebagai sarana pendidikan jasmani, antara lain untuk mencapai kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik bela diri dilaksanakan secara utuh dan ekplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. (Sucipto, 2008:1.28). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bersifat spesifik, artinya seseorang bugar untuk suatu tugas tertentu. Ia bugar untuk kategori tanding, belum tentu ia bugar dalam kategori seni, demikian pula sebaliknya. Bugar untuk suatu cabang olahraga adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas cabang olahraga yang bersangkutan dengan potensi penuh. Hal ini terkait pula dengan kemampuan otot dan sistem kardiovaskular untuk merespon aktivitas tersebut. (Nurhasan, 2005:2). Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, kebugaran yang

berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan performa. Kebugaran berkaitan dengan kesehatan merupakan bagian dari kondisi hidup sehat. Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu ketrampilan olahraga (Sucipto, 2008:1.4-1.5). Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). (Djoko Pekik Irianto, 2004:16-17).

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. (Djoko Pekik Irianto, 2004:12). Seorang pesilat yang andal dan profesional tidak hanya memerlukan pengetahuan dan penguasaan bidang pencak silat, tetapi juga bidang lain yang mendukung untuk pencapaian kinerja terbaik salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani tubuh, tingkat kesiapan tubuh ketika akan melakukan suatu pertandingan. Dengan mengetahui tingkat kesiapan tubuh dengan baik akan memberikan motivasi yang kuat bagi pesilat untuk menunjukkan penampilan terbaik sehingga memperoleh kemenangan. Mengetahui tingkat kebugaran tubuh tidak optimal maka seorang pesilat bisa menyiapkan strategi tertentu agar bisa mencapai hasil optimal atau kondisi bisa terkontrol baik (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:27).

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, tentunya berkaitan dengan tingkat kesehatan jasmani yang baik pula, sehingga semakin besar

kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya, dan sangat berpengaruh terhadap prestasinya, khususnya dalam bidang olahraga, maka perlu dilakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal pada kejuaraan pencak silat.

Uraian latar belakang sekilas tentang silat, silat kategori seni, prestasi pencak silat, dan kebugaran jasmani, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Uraian latar belakang membuat peneliti mengidentifikasi masalah , yaitu: Belum diketahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal.

## **1.3 Batasan masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dari penelitian yang dilakukan, maka masalah dibatasi pada :

1. Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat seni tunggal.
2. Tingkat kebugaran jasmani atlet seni tunggal.
3. Penguasaan jurus seni tunggal.

## **1.4 Rumusan masalah**

Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah:

Apakah ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat seni kategori tunggal ?

### **1.5 Tujuan penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal

### **1.6 Manfaat penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

#### **1. Manfaat teoritik**

Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016”. Selain itu diharapkan dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani atlet.

#### **2. Manfaat praktik**

Melalui hasil pengukuran atlet seni , maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengukur tingkat jasmani atlet, dan sebagai motivasi penunjang prestasi sehingga melalui hasil pengukuran yang diperoleh akan berguna bagi atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dan bagi pelatih untuk merancang program latihan selanjutnya demi meningkatkan kualitas kebugaran jasmaninya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS

#### 2.1 Kepustakaan

##### 2.1.1 Pencak Silat

Pencak silat adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa dipertunjukkan di depan umum. (Sucipto, 2008:1.19).

Pencak silat merupakan ilmu hasil usaha budi daya manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama. Ia merupakan bagian dari kebudayaan dan peradaban manusia yang diajarkan kepada warga masyarakat yang meminatinya (Pandji Oetojo, 2000:2).

Di Indonesia, pencak silat adalah hasil krida budi leluhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti yang terlihat sekarang. Krida budi adalah suatu karya pengolahan akal, hendak, dan rasa secara terpadu. Karya ini dilakukan bagi kepentingan hidup bermasyarakat yang baik dan bermanfaat serta untuk meningkatkan pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karya ini juga dilandasi kesadaran bahwa menurut kodratnya manusia adalah makhluk pribadi dan makhluk sosial ciptaan Tuhan. (Pandjo Oetojo, 2000:3).

##### 2.1.2 Pencak Silat Sebagai Aspek Olahraga

Pencak silat terdiri dari aspek yang merupakan satu kesatuan bulat. Keempat aspek tersebut baik masing-masing maupun sebagai kesatuan mengandung sifat dan sikap ideal, yakni sifat dan sikap yang menjadi idaman

bagi hidup pribadi, hidup di masyarakat, dan hidup beragama. (Sucipto, 2008:1.18-1.19).

Setiap aspek pencak silat menggambarkan tujuan, satu sama lain merupakan satu kesatuan. Ke empat aspek tersebut yang mendasari pengembangan pencak silat menjadi 4 tujuan, yakni : (1) pencak silat pendidikan mental spiritual, (2) Pencak silat bela diri , (3) Pencak silat seni, (4) Pencak silat olahraga. (Sucipto, 2008:1.21).

Butir yang terkandung dalam 4 aspek salah satunya adalah pencak silat untuk pengembangan olahraga, para pendekar dan parguron secara progresif mengupayakan membentuk pencak silat sebagai olahraga. Mereka berjuang keras untuk meyakinkan bahwa pencak silat perlu dikembangkan sebagai ilmu olahraga agar tidak musnah di masyarakat. Alasannya bahwa dengan berakhir masa peperangan, pencak silat sudah kehilangan peran sebagai sarana bela diri. Dalam upaya mencari peran baru, yang lebih sesuai dengan perkembangan zaman, pencak silat sebaiknya dipertandingkan. (Pandji, 2000:8).

Uji coba pertandingan pertama diadakan antar pendekar-pendekar di Stadion Kalisari, Semarang tahun 1957. Pertandingan ini menggembirakan karena berjalan dengan lancar tanpa ada kecelakaan. Namun uji coba di tempat lain tidak begitu berhasil, karena peraturan masih sangat longgar dan kontak antar pesilat tidak dibatasi, yang mengakibatkan banyak menimbulkan cedera, bahkan sampai mengakibatkan kematian. Pencak silat hanya dijadikan komoditi demonstrasi di PON ke-1 tahun 1948 sampai PON ke-VII tahun 1969. Pencak silat untuk pertama kalinya tampil sebagai cabang olahraga prestasi dan dipertandingkan pada PON VIII. (Sucipto, 2008:1.25).



Pencak silat olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek olahraga, yaitu terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang dilandasi hasrat hidup sehat. Hal ini berarti kesadaran untuk :

1. Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
2. Selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut berbentuk pertandingan.
3. Menjunjung tinggi sportivitas.

Sifat dan sikap ideal yang terkandung dalam keempat aspek pencak silat mental spiritual, bela diri, seni, dan olahraga, sebagai satu kesatuan utuh adalah nilai-nilai luhur pencak. Karena itu dapat dikatakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dengan pendidikan pencak silat adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkepribadian mulia atau berbudi pekerti luhur. (Sucipto, 2008:1.26).

### **2.1.3 Gerak Dasar Pencak Silat**

Beberapa sikap dan gerak dasar yang digunakan dalam olahraga pencak silat adalah :

1. Teknik dasar kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kaki dalam keadaan statis. Sikap kuda-kuda sangat penting dikuasai dalam pelatihan gerak dasar pencak silat. Sikap kuda-kuda memberikan makna pesilat sedang bersiap-siap atau sudah siap melakukan serangan pada lawan. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat.

2. Teknik dasar menyerang
  - 1) Menyerang dengan kaki

Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan. Teknik menendang ada beberapa macam yakni tendang depan, tendang belakang, tendang samping dan tendang busur.

## 2) Menyerang dengan tangan

Teknik dasar menyerang dengan tangan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, pada saat akan melakukan serangan itu pesilat harus mengambil posisi siap atau posisi kuda-kuda.

## 3. Teknik dasar tangkisan

Tangkisan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan menggunakan tangan dan juga kaki. Inti dari tangkisan adalah melakukan penolakan atas serangan yang dilakukan oleh lawan apakah itu dengan pukulan atau dengan tendangan sehingga tidak bisa mengenai badan.

## 4. Teknik dasar mengelak

Elakan adalah gerakan yang dilakukan oleh seorang pesilat untuk mengelak atau menghindari dari serangan lawan dimana badan yang digerakan sedangkan kaki tetap. Elakan dilakukan berdasarkan dari mana arah lawan. Dengan tahu arah dari mana maka pesilat tahu dengan cara apa mengelaknya.

## 5. Teknik dasar kuncian dan lepasan

Di dalam pencak silat, seseorang selalu berusaha untuk mematikan berbagai serangan lawan, sehingga lawan tidak dapat berdaya lagi, inilah yang dimaksud kuncian. Seorang pesilat berusaha melakukan gerakan tertentu apabila salah satu anggota gerak badannya kena tangkap agar lepas dapat tangkapan tersebut, inilah yang dimaksud lepas. (M. Muhyi Faruq, 20009:45-69).

Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang

dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. (Johansyah Lubis, 2004:7).

#### **2.1.4 Kategori Tunggal**

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. (Johansyah Lubis, 2004:41).

Jurus tunggal merupakan satu bentuk ketrampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong, maupun senjata. Dibentuknya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain seperti busana, musik dan senjata. (Johansyah Lubis, 2004:42).

Sementara itu, dalam jurus tunggal baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Dalam pertandingan kategori tunggal, seorang pesilat menampilkan jurus tunggal, baik tangan kosong, senjata golok, dan toya harus dengan urutan gerak atau jurus dengan benar selama 3 menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sesuai dengan ketentuan. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa penilaiannya adalah:

1. Kebenaran gerak, terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerak tidak ditampilkan, dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan.
2. Kemantapan/penghayatan/stamina, batas nilai 50-60.

3. Hukuman, terdiri dari waktu, keluar garis, pakaian, mengeluarkan suara, setiap kali senjata lepas.

Setiap pertandingan pencak silat mempunyai dua tujuan sebagai satu kesatuan yakni untuk meningkatkan prestasi bertanding para pesilat dan memperkokoh persatuan diantara pesilat dan sivitas pencak silat. (Pandji Oetojo, 2000:16).

Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya lain, seperti busana, musik, dan senjata. Dengan kata lain, dapat dikatakan tujuannya adalah nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat, dimana setiap daerah di Indonesia memiliki bentuk pencak silat yang khas karena satu komposisi sikap gerak, pola lantai, dan irama nya yang unik. (Johansyah Lubis, 2004:41-42).

### **2.1.5 Peraturan Pertandingan**

Pertandingan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan bersertifikat yang sah dan masih berlaku. Untuk dapat melaksanakan pertandingan pencak silat dengan sebaik-baiknya sesuai dengan maksud dan tujuan, ditetapkanlah peraturan pertandingan sebagai berikut : Munas IPSI XIII (2012: pasal 10 kategori tunggal 26-34) :

#### **2.1.5.1 Pakaian**

Pakaian pencak silat model standart PERSILAT warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab bukan merupakan ikat kepala, dan tidak boleh menutup muka) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna

diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang PERSILAT di dada kanan, bendera Negara di lengan kiri, nama Negara di belakang baju.

2.1.5.2 Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit

2.1.5.3 Senjata

1. Untuk Usia Dini dan Pra Remaja

Golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20cm - 30cm dan ukuran lebar antara 2cm - 3,5cm.

Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100cm - 150cm, dengan garis tengah 1,5cm - 2,5cm.

2. Untuk Golongan Remaja, Dewasa, dan Pendekar

Golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30cm - 40cm dan ukuran lebar antara 2,5cm - 4cm.

Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150cm - 180cm, dengan garis tengah 2,5cm - 3,5cm.

2.1.5.4 Penggolongan pertandingan dan ketentuan umur, jenis kelamin.

1. Pertandingan golongan USIA DINI untuk putra dan putri, berumur 10 tahun sampai dengan 12 tahun.
2. Pertandingan golongan PRA REMAJA untuk putra dan putri, berumur 12 tahun sampai dengan 14 tahun.
3. Pertandingan golongan REMAJA untuk putra dan putri, berumur 14 tahun sampai dengan 17 tahun.
4. Pertandingan golongan DEWASA untuk putra dan putri, berumur 17 tahun sampai dengan 35 tahun.

5. Pertandingan golongan MASTER I untuk putra dan putri, berumur lebih 35 tahun sampai dengan 45 tahun.
6. Pertandingan golongan MASTER II untuk putra dan putri, berumur lebih 45 tahun.

#### 2.1.5.5 Aturan bertanding

1. Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong, senjata golok, dan senjata tongkat.

Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu :

- 1) 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, pra remaja, dan pendekar.
- 2) 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa.

Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.

2. Jurus tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus, tangan kosong dan bersenjata, irama gerak, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.
3. Bila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh Ketua Pertandingan dan pesilat yang bersangkutan dinyatakan diskualifikasi.
4. Diperbolehkan bersuara secara tidak berlebihan.

#### 2.1.5.6 Hukuman.

Pengurangan nilai diberikan kepada peserta karena kesalahan terdiri atas

1. Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus
  - 1) Kesalahan dalam rincian gerakan
  - 2) Kesalahan urutan rincian gerakan
  - 3) Setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan)

4) Senjata terlepas dari pegangan (tapi tidak jatuh ke matras) untuk setiap gerakan yang salah atau penambahan gerak.

2. Faktor waktu

Melebihi waktu toleransi yaitu :

- 1) Diatas 10 (sepuluh) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk golongan usia dini, pra remaja, dan pendekar
- 2) Diatas 5 (lima) s/d 10 (sepuluh) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk golongan remaja dan dewasa
- 3) Penampilan yang melebihi waktu toleransi, maka peragaanya dibatalkan dan dinyatakan diskualifikasi.

3. Faktor lain-lain

- 1) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang (10mx10m).
- 2) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan senjatanya jatuh (menyentuh matras).
- 3) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang memakai pakaian yang tidak sesuai dengan ketentuan (memakai assesories, ikat kepala dan kain samping jatuh).
- 4) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang senjatanya lepas dan keluar gelanggang, kemudian ternyata senjata tersebut bisa masuk ke dalam gelanggang dengan cara apapun (diambil pesilat sendiri atau orang lain) untuk dipergunakan lagi (pesilat bersangkutan dinyatakan keluar gelanggang).
- 5) Senjata patah atau terlepas dari gagangnya, tongkat pecah atau patah akan dinyatakan diskualifikasi. Peragaan langsung dihentikan.

#### 2.1.5.7 Keputusan lain-lain.

1. Dewan juri berhak mengesahkan atau membatalkan hukuman. Pengurangan nilai dapat disahkan jika 3 (tiga) dari 5 (lima) juri memberikan pengurangan, dan membatalkan pengurangan nilai, jika hanya 2 (dua) atau 1 (satu) juri yang memberikan pengurangan nilai.

#### 2.1.5.8 Undur diri.

Pesilat dinyatakan undur diri apabila setelah 3 (kali) pemanggilan oleh sekertaris pertandingan tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan kategori tunggal. Setiap pemanggilannya dengan tenggang waktu 30 detik

#### 2.1.5.9 Diskualifikasi.

1. Penilaian terhadap peserta menjadi batal, bila setelah berakhirnya penampilan didapati bahwa ada jurus yang tidak diperagakan atau memperagakan jurus yang salah oleh peserta. Dalam hal ini peserta dikenakan hukuman diskualifikasi.
2. Pesilat yang memakai pakaian dan atau senjata yang menyimpang dari ketentuan pertandingan dinyatakan diskualifikasi (pakaian *t-shirt* atau tombak)
3. Pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya sendiri
4. Ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan dalam pasal 10 (ketentuan bertanding)
5. Tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan dimulai

#### 2.1.5.10 Penilaian.

Penilaian terdiri atas :

1. Nilai kebenaran yang mencakup unsur :



- 1) Kebenaran gerakan dalam setiap jurus
- 2) Kebenaran urutan gerakan
- 3) Kebenaran urutan jurus

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan jurus tunggal baku (100 gerakan) dikurangi nilai kesalahan.

2. Nilai kemantapan yang mencangkup unsur

- 1) Kemantapan gerak
- 2) Kemantapan irama gerak
- 3) Kemantapan penghayatan gerak
- 4) Kemantapan tenaga dan stamina

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) s/d 60 (enam puluh) angka yang dinilai secara total/ terpadu diantara keempat unsur kemantapan.

### 2.1.6 Rangkaian Jurus Kategori Tunggal

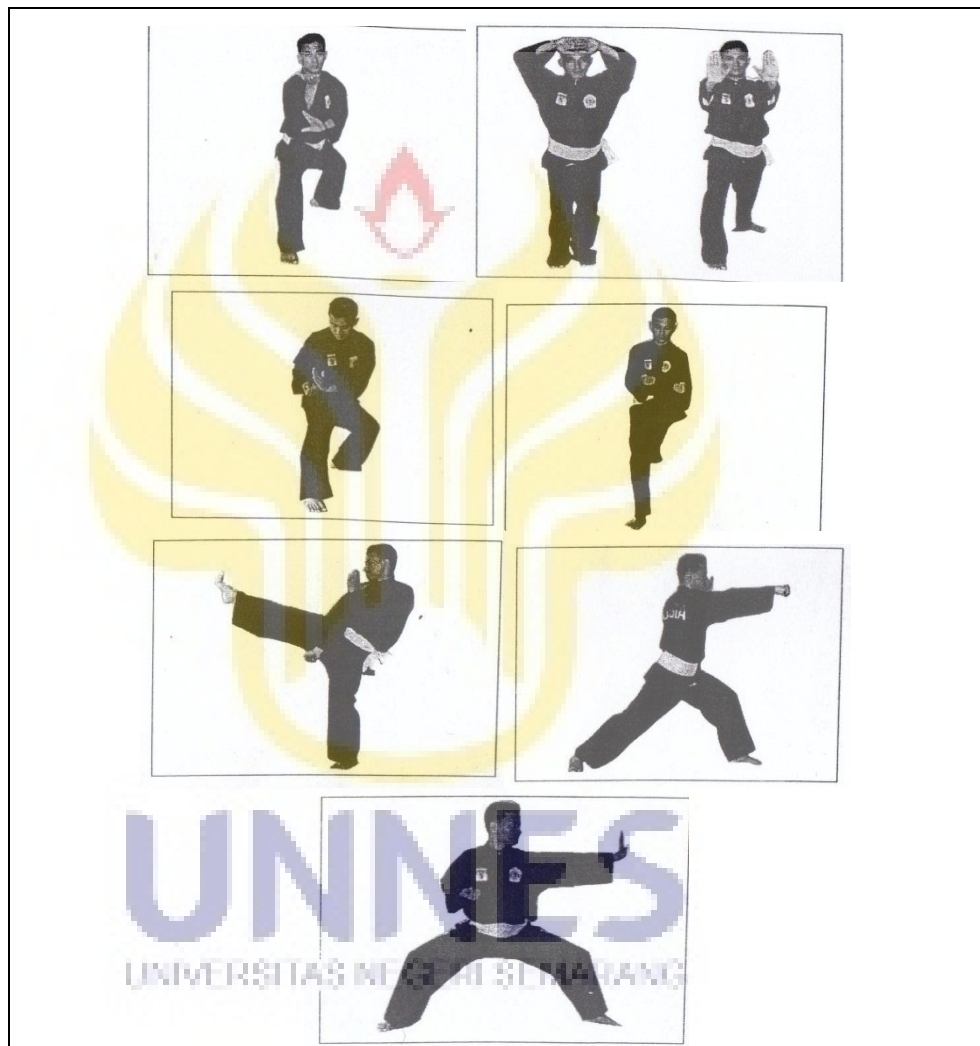
#### 2.1.6.1 Jurus Tangan Kosong

Dalam melakukan rangkaian gerakan jurus pencak silat seni tunggal ini selalu diawali dari gerakan salam pembuka yang gerakannya sebagai berikut :



Gambar 2.1  
Salam Pembuka  
(Johansyah, 2004:47)

Setelah gerakan salam selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan gerakan jurus – jurus yang urutan gerakannya dimulai dari jurus satu hingga jurus selanjutnya adalah sebagai berikut :



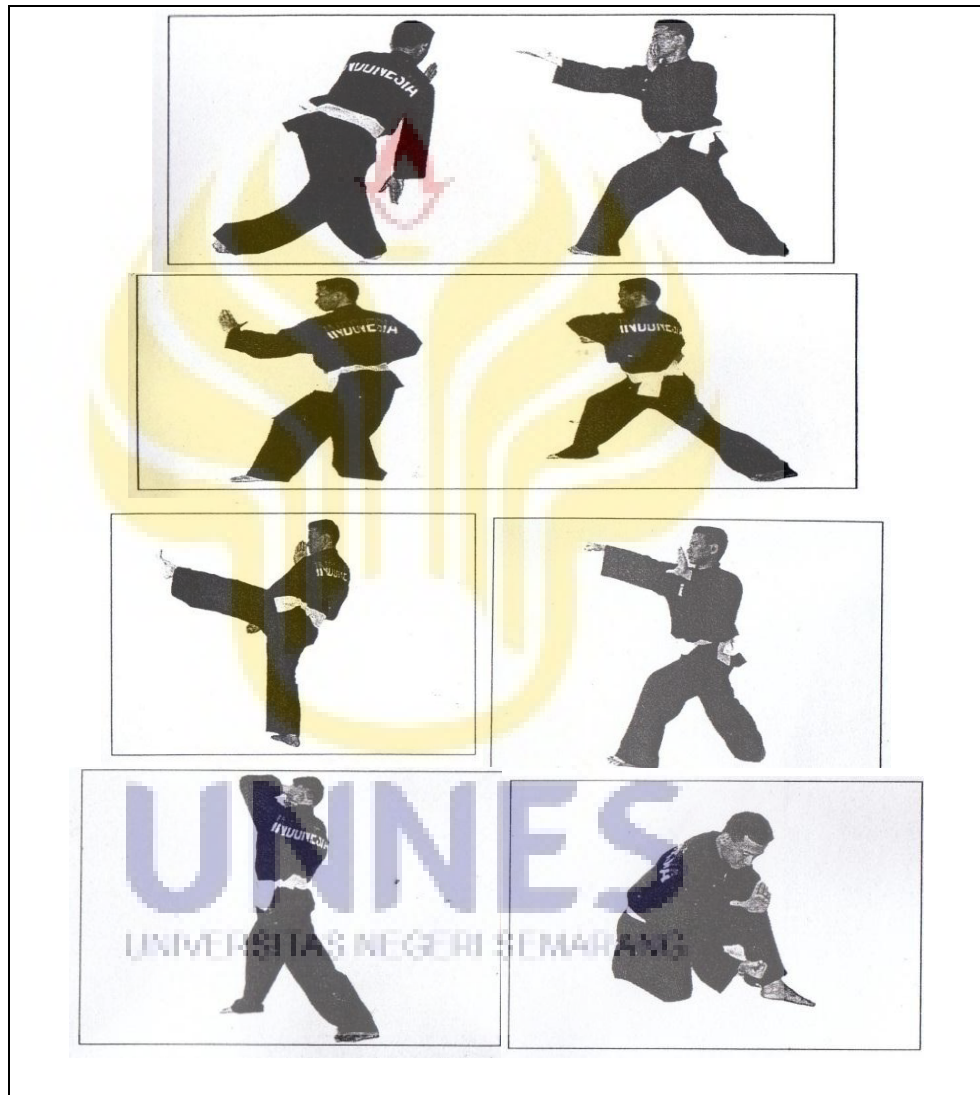
Gambar 2.2

Jurus1 a1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

(Johansyah, 2004 :48-49)

Keterangan gambar : Jurus I : a.1). Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan;  
2). Maju kaki kiri tepuk-sisir kedua kaki rapat, Maju kaki kanan dobrak; 3).

Tangkap tangan kanan tarik ke rusuk kanan; 4). Angkat lutut kiri-patahkan dengan dua tangan; 5). Tendang loncat kanan lurus/depan; 6). Taruh kaki kanan disamping kanan-ubah badan kearah kiri-pukul depan kanan tangan kiri menangkis samping; 7). Tolak tangan kiri pasang rendah kaki kiri depan.



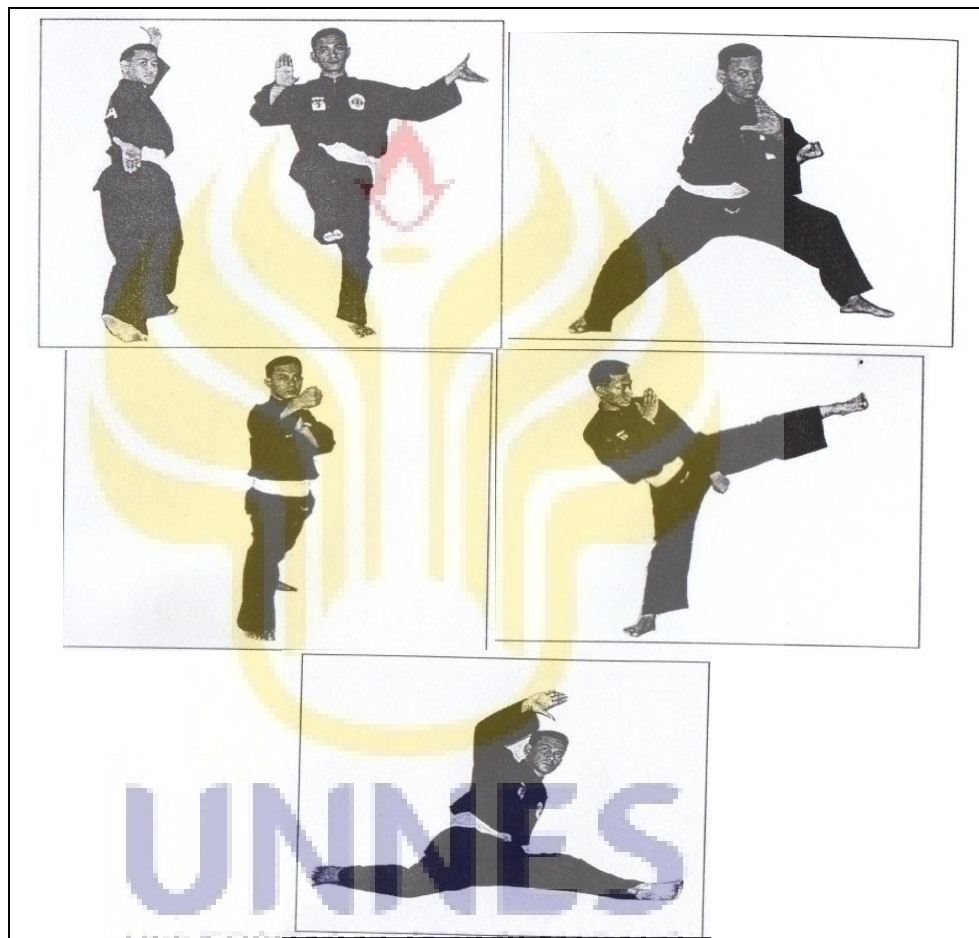
Gambar 2.3

Jurus 2 b1, 2, 3, 4, 5, 6

(Johansyah, 2004:50-51)

Keterangan gambar : b.1) interval balik arah kiri-sikap pasang kuda kuda belakang; 2). Maju kaki kanan tangkapan kanan-siku kiri arah samping kaki

slewah; 3). Tending depan kiri; 4). Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping, kaki kiri depan slewah; 5). Maju kaki kanan tangkapan tangan kanan- sikuan atas kiri; 6). Putar badan ke samping kiri gedik bawah duduk, lutut kanan bawah.

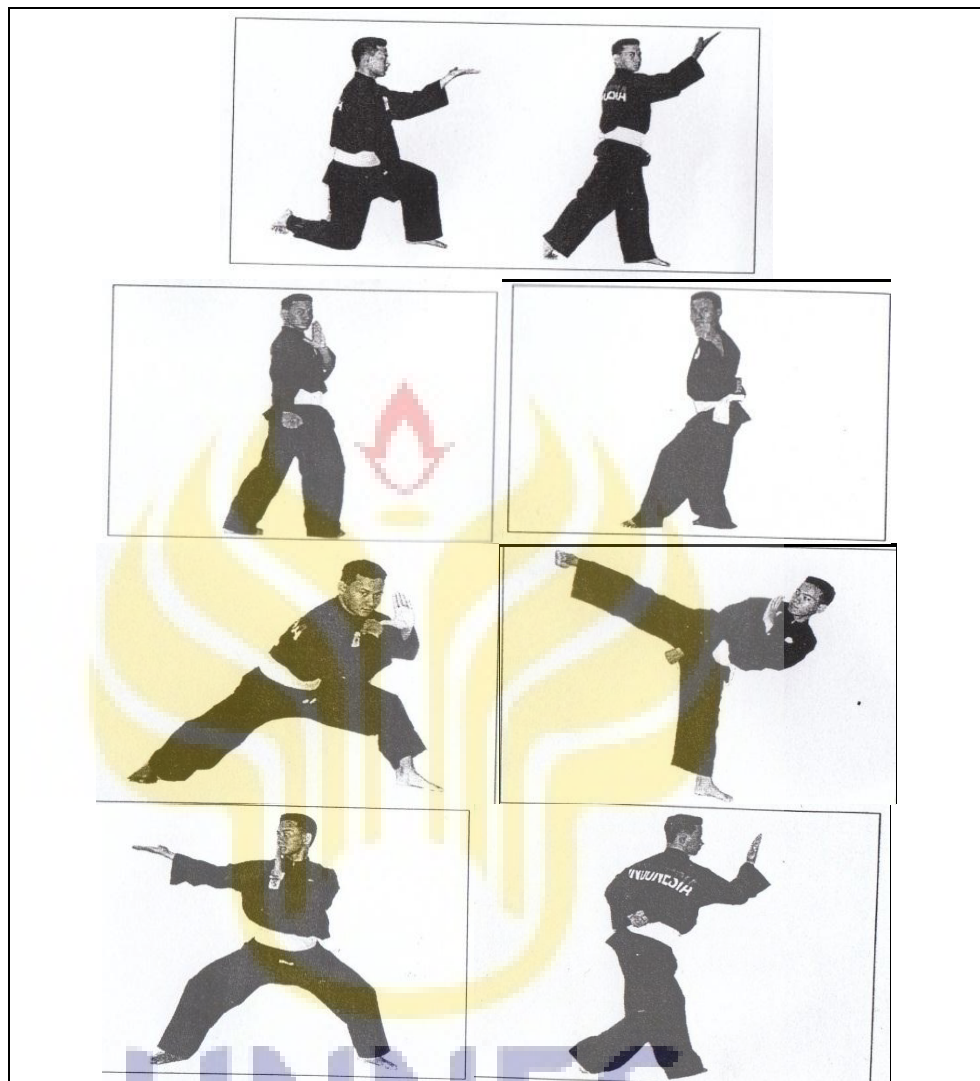


Gambar 2.4

Jurus 3 c1, 2, 3, 4, 5

(Johansyah, 2004:51-53)

Keterangan gambar : c.1) interval langkah silang depan kaki kanan-langkah kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan; 2). Pancer kaki kanan gedik samping kanan; 3). Maju kaki kanan pukulan samping kanan; 4). Tendangan sabit kiri arah depan; 5). Pancer kaki kiri sapuan rebah belakang.

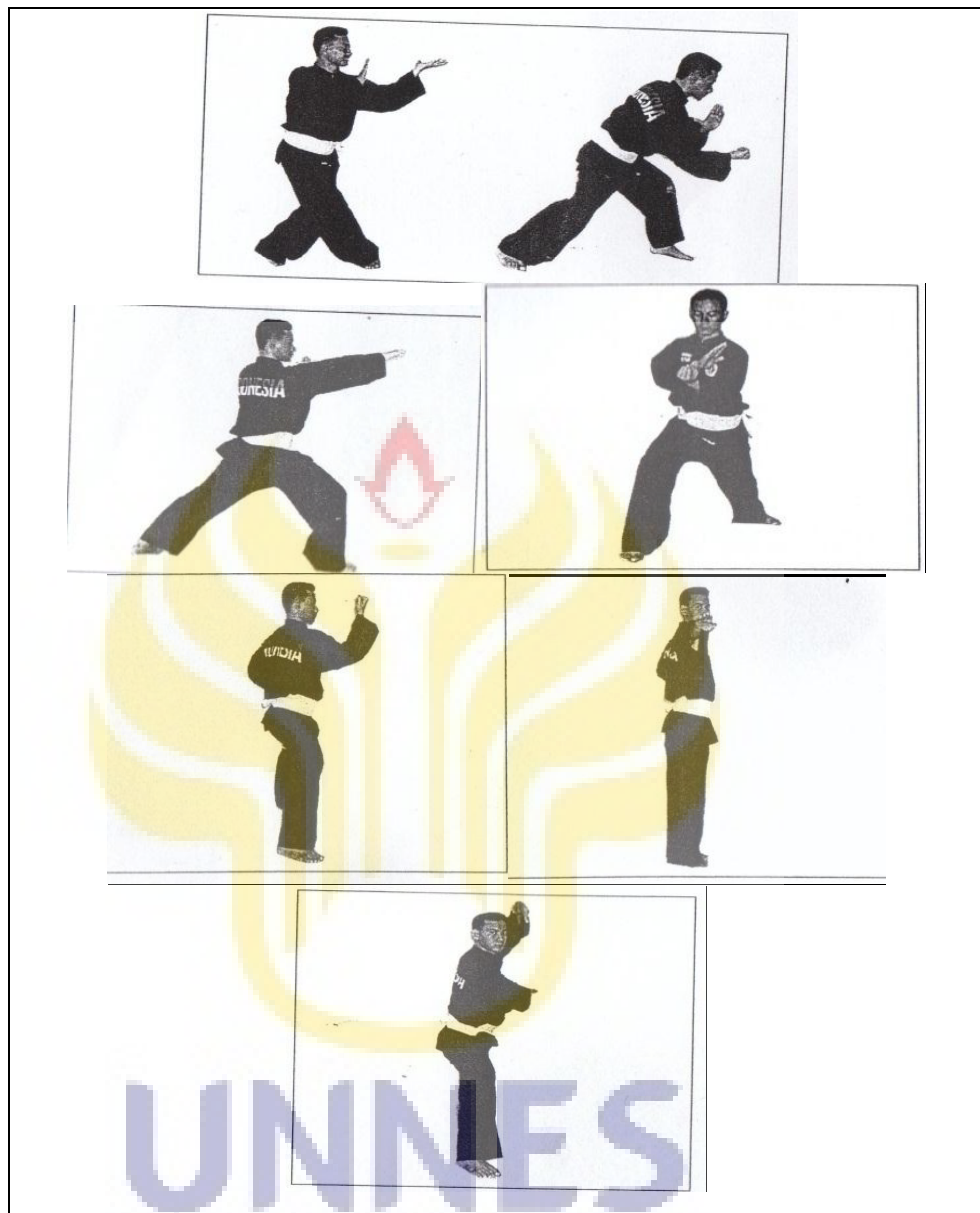


Gambar 2.5

Jurus 4 d1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

(Johansyah, 2004:53-55)

Keterangan gambar : d.1) interval sikap pasang samping kanan atas; 2). Tangkis lenggang-langkah lipat; 3). Pukulan samping kiri; 4). Siku tangkis kanan selewa kaki kiri depan; 5). Tending T kanan depan; 6). Colok kanan; 7). Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka.

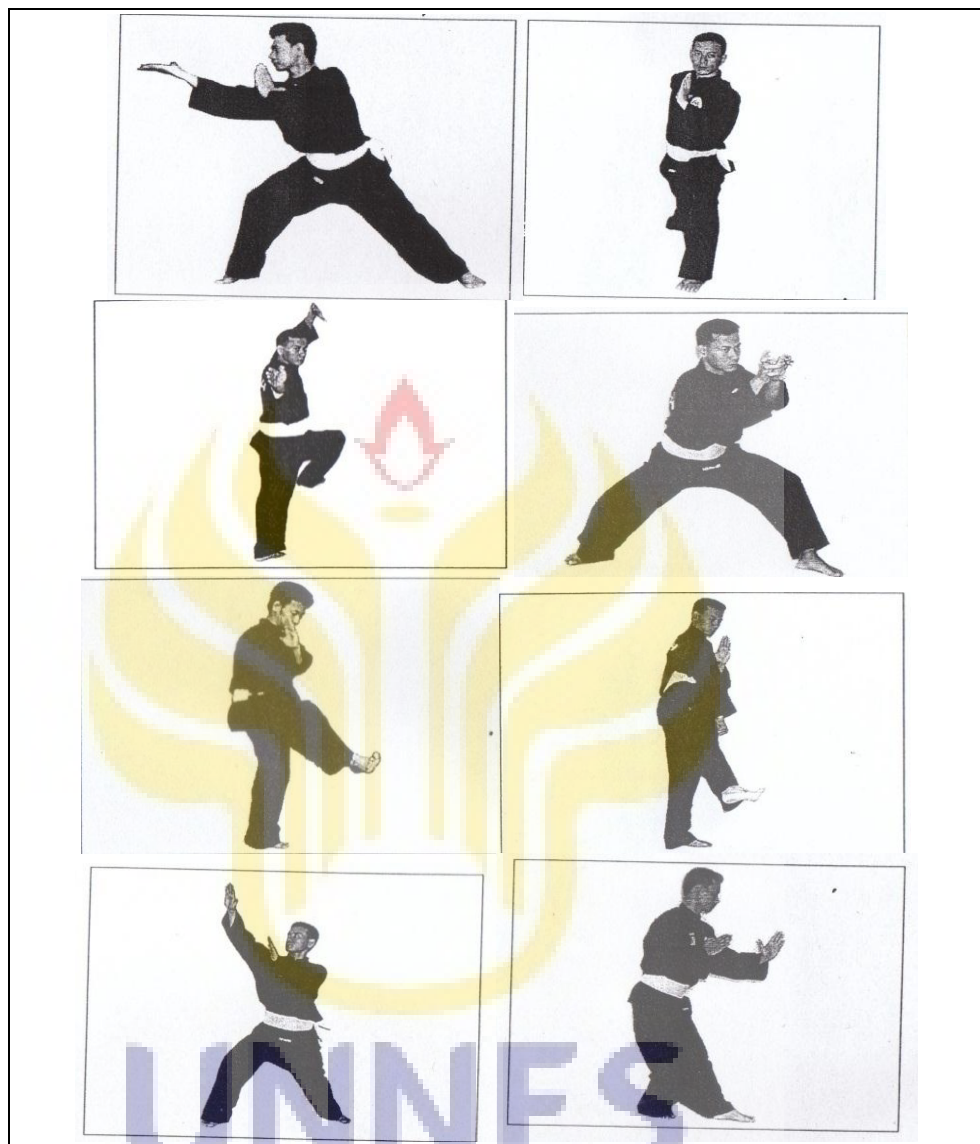


Gambar 2.6

Jurus 5 e1, 2, 3, 4, 5, 6

(Johansyah, 2004:55-57)

Keterangan gambar : e.1) interval-arah samping kiri sikap pasang serong selewa;  
 2). Maju kaki kanan pukulan totok kanan; 3). Egos kaki kanan pukulan bandul kiri;  
 4). Egos kaki kiri kuda-kuda tengah tangkisan galang; 5). Kaki rapat pukulan kanan;  
 6). Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur.

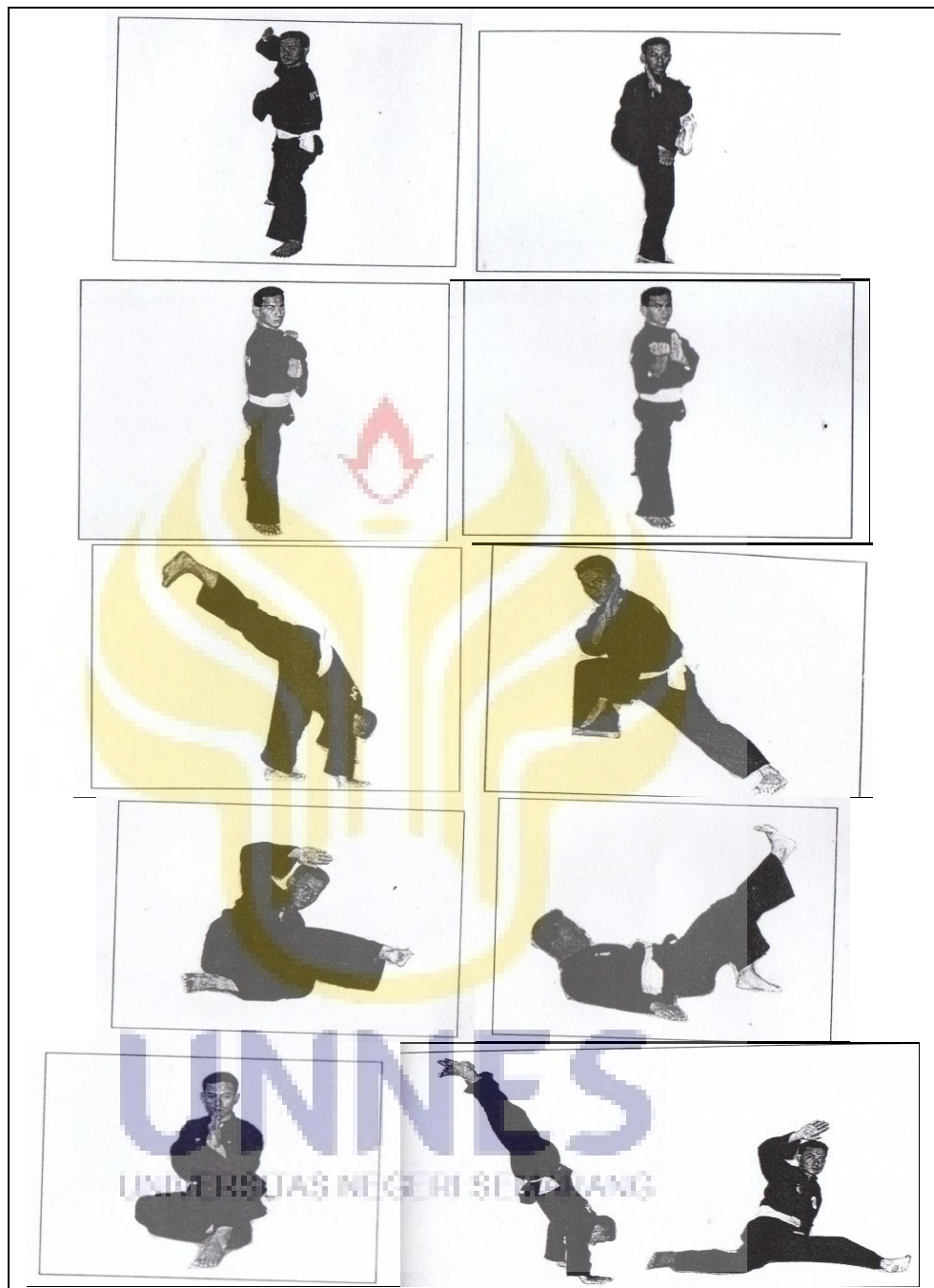


Gambar 2.7 ANG

Jurus 6 f1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

(Johansyah, 2004:57-59)

Keterangan gambar : f.1) interval balik arah kanan ke belakang; 2). Putar badan ke depan sikap pasang samping-kuda-kuda depan kiri; 3). Balik badan belah bumi angkat kaki kanan; 4). Lompatan cengkraman kanan; 5). Sapuan tegak kanan; 6). Gejig kanan; 7). Putar kaki kanan sikap garuda samping kanan; 8). Putar badan ke kiri tangkisan dua tangan arah kiri.



Gambar 2.8

Jurus 7 g1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

(Johansyah, 2004:59-62)

Keterangan gambar : g.1) ego kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping; 2). Kibas kanan; 3). Pancer kaki kanan sikuan kanan; 4). Pukulan



punggung tangan kanan; 5). Putar badan tendang T belakang kiri; 6). Lompat ke belakang ales ke kanan; 7). Sapuan rebah depan; 8). Putar badan ke depan balik gejos; 9). Sikap duduk; 10). Tendangan kuda-gunting.

#### 2.1.6.2 Jurus Senjata Golok



Gambar 2.9

Jurus 1 h1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  
(Johansyah, 2004:62-64)

Keterangan gambar : h.1) interval dua langkah bawah maju ke depan (jongkok) untuk mengambil golok; 2). Pasang mundur langkah silang (3 langkah); 3). Tebang ke luar-ke dalam-langkah serong (2 langkah) kaki kiri depan; 4). Tebang(bacok) keluar berbalik; 5). Tusuk kanan; 6).melangkah berputar balik tebang-kuda kuda tengah tangan terbuka; 7). Tebas gantung kaki kanan diangkat.

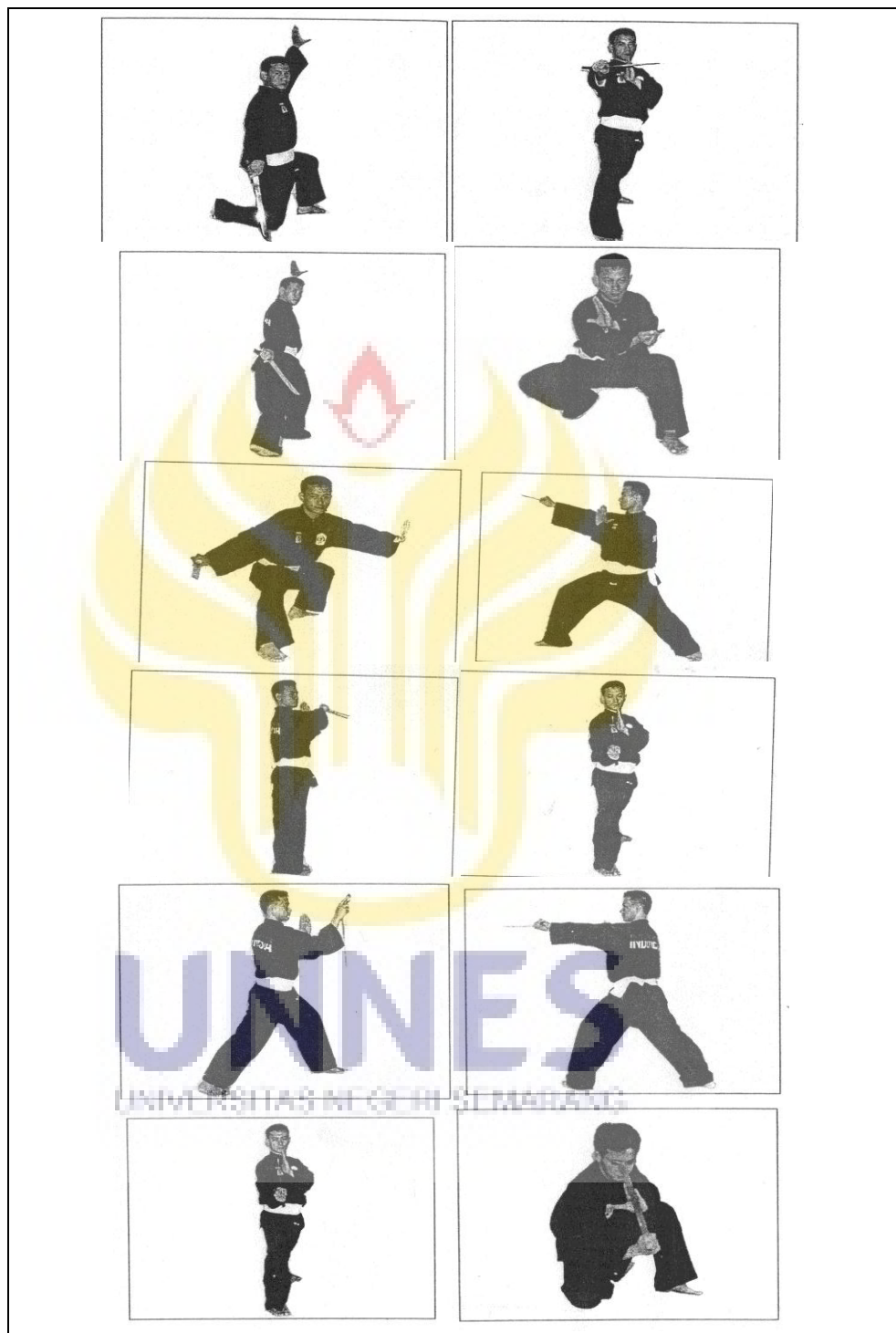


Gambar 2.10

Jurus 2 I,1, 2, 3, 4, 5, 6

(Johansyah, 2004:64-65)

Keterangan gambar : i.1) pancer kaki kanan pasang kuda-kuda tengah; 2). Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang; 3). Maju kaki kanan-sabet bawah putar ke atas arah kanan;4). Putar badan posisi duduk; 5). Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong; 6). Tangkis gagang golok, kaki kanan diangkat.



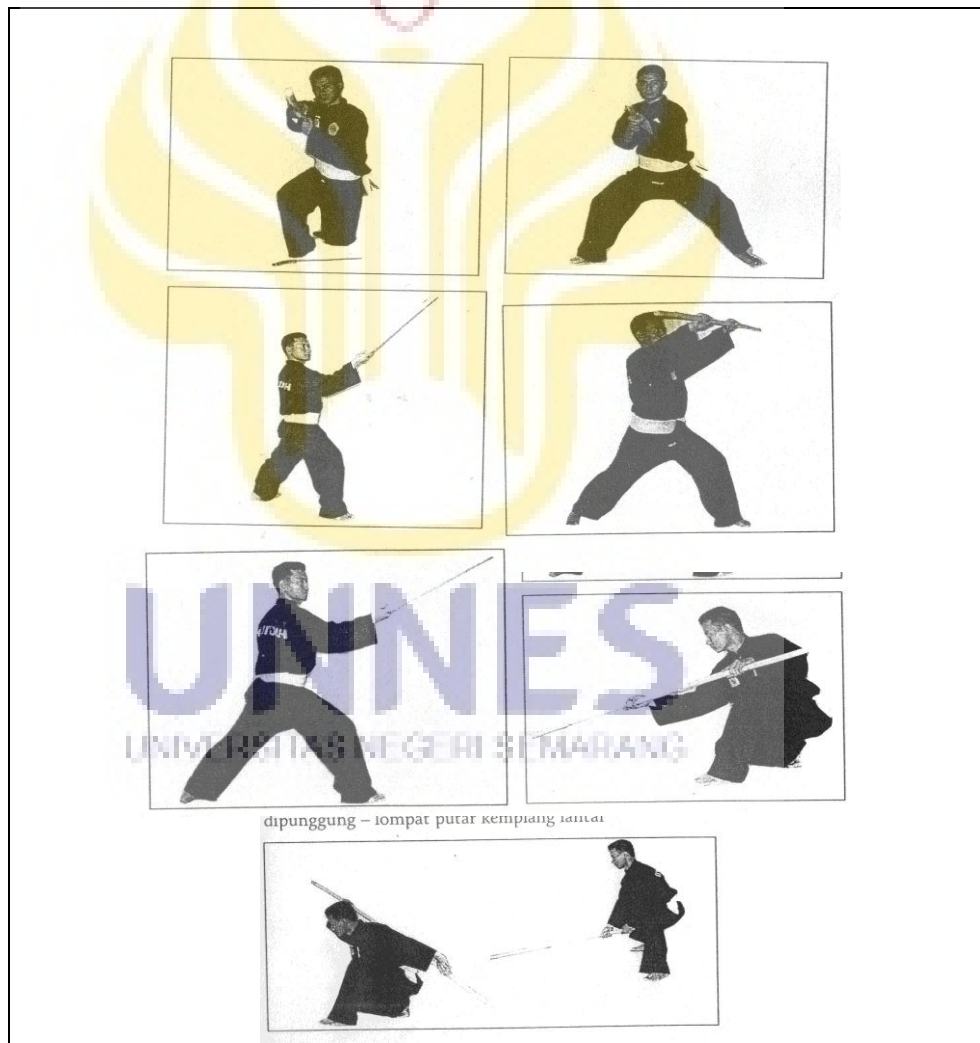
Gambar 2.11

Jurus 3 j1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

(Johansyah, 2004:66-68)

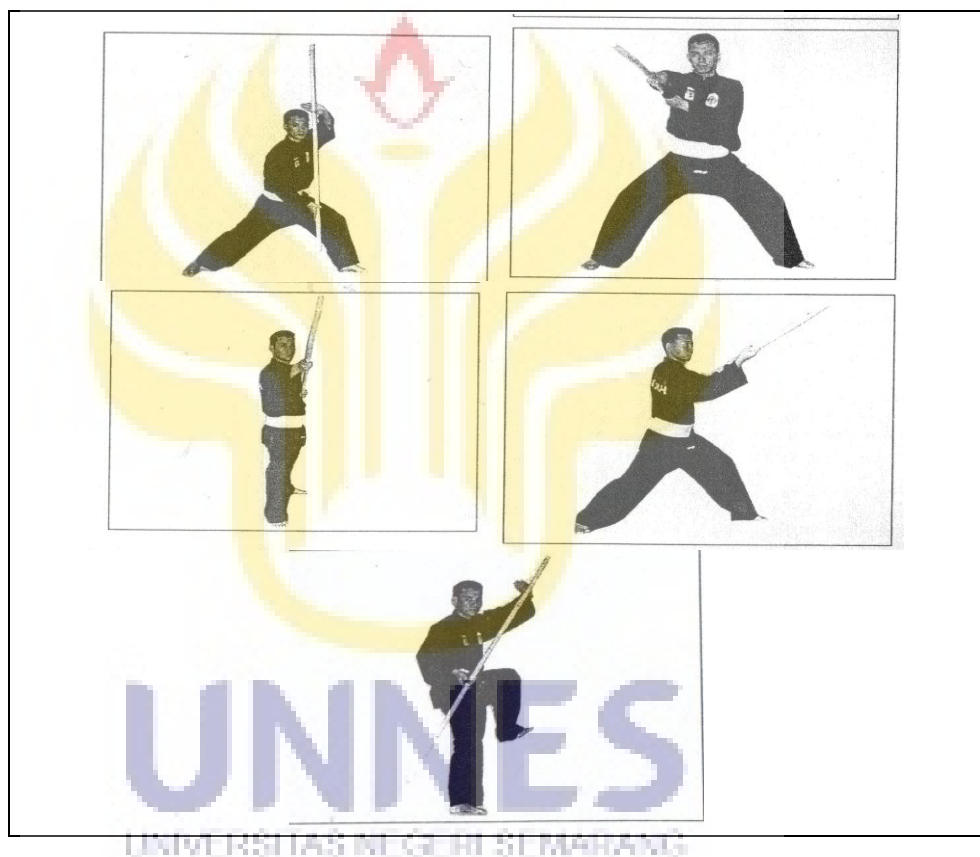
Keterangan gambar : j.1) pasang bawah melutut; 2). Maju kaki kanan bacok samping arah depan; 3). Mundur silang kaki kanan tangkis lenggang kanan; 4). Putar badan ke kiri bacok bawah; 5). Mundur bacok bawah; 6). Beset leher-kanan; 7). Ganti pegangan sabet leher-tegak rapat; 8). Putar badan ke belakang balik belah bumi; 9). Tangkis golok dalam; 10). Balik badan lompat sabet kiri; 11). Lompat belah bumi kanan; 12). Mundur kaki kanan pasang bawah.

### 2.1.6.3 Jurus Senjata Tongkat



Gambar 2.12  
Jurus 1 k1, 2, 3, 4, 5, 6  
(Johansyah, 2004:69-70)

Keterangan gambar : k. interval: guling depan dengan golok, posisi mengambil tongkat; 1). Pasang mundur 3 langkah silang ke belakang- sikap pasang kuda-kuda tengah; 2). Maju serong kaki kanan gebuk kanan; 3). Sangga kaki kanan mundur; 4). Putar badan ke kanan tusuk balik; 5). Badan rada ke kiri sabetan kaki bawah arah balik kiri; 6). Putar di punggung-lompat putar kemplang lantai.

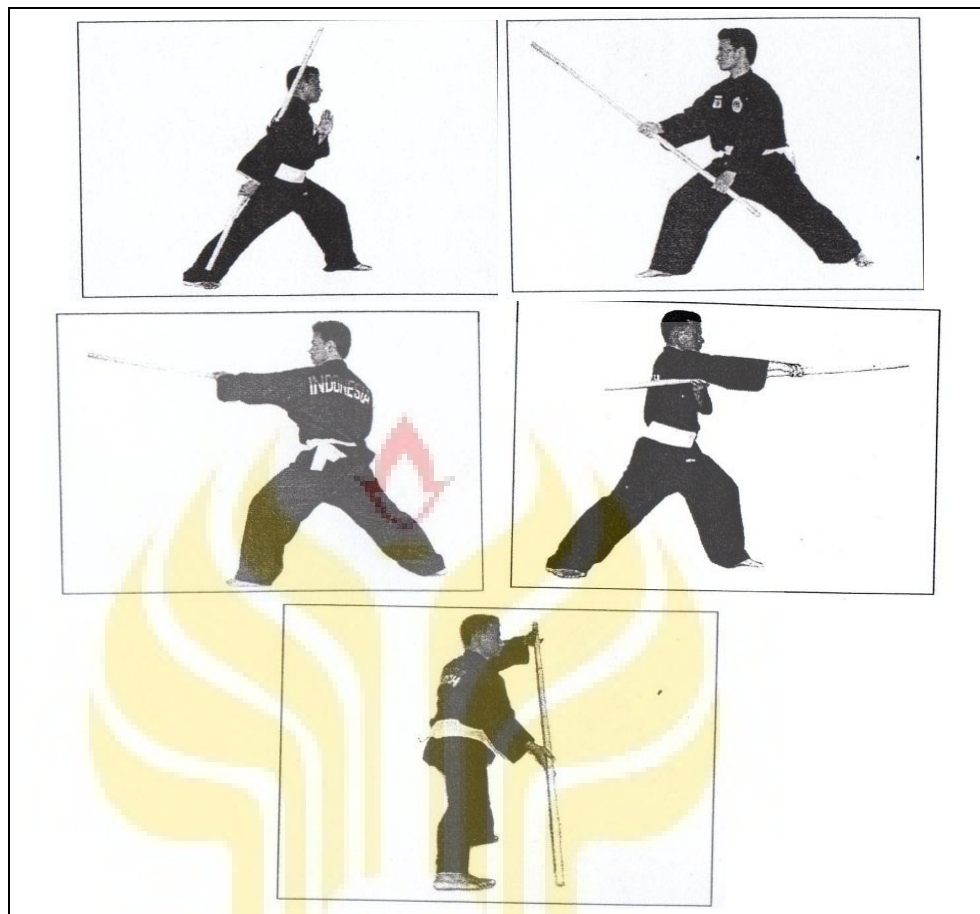


Gambar 2.13

Jurus 2 I1, 2, 3, 4, 5

(Johansyah, 2004:71-72)

Keterangan gambar : l.1). pasang tegak kiri depan; 2). Lompat depan gebuk kanan; 3). Kowet kanan; 4). Maju kaki kanan sodok tusuk; 5). Dayung mundur.

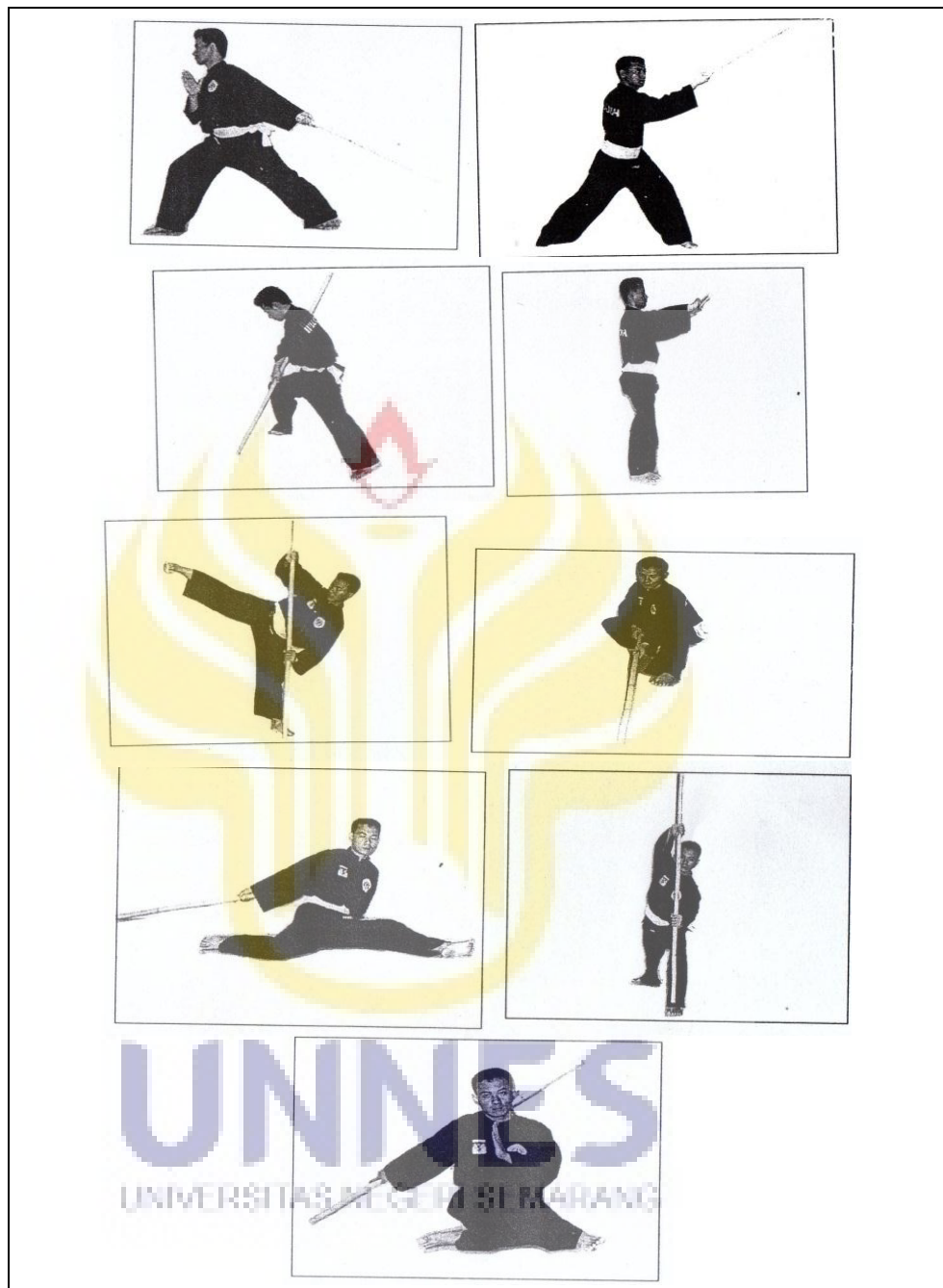


Gambar 2.14

Jurus 3 m1, 2, 3, 4

(Johansyah, 2004:72-73)

Keterangan gambar : m.1). pasang-samping kiri, tongkat samping belakang kanan; 2). Maju kaki kanan tongkat putar-putar congkel; 3). Maju kaki kiri; 4). Kemplang kower kanan, egos kaki kiri elak garis.



Gambar 2.15

Jurus 4 n1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

(Johansyah, 2004: 73-75)

Keterangan gambar : n.1). pasang kuda-kuda depan kanan; 2). Berputar gebuk kanan; 3). Kower egos; 4). Lompat balik badan ke kanan tangkis sangga; 5).

Tendang T ke samping kanan; 6). Balik kemplang; 7). Putar baling bawah; 8). Tangkis sisi kiri; 9). Kower posisi sempok.

### 2.1.7 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Nurhasan, 2005:2).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keteraturan berlatih, dengan intensitas yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Begitu pula dengan keadaan kecukupan gizi seseorang akan mempengaruhi kemampuan organ tubuhnya untuk berfungsi dengan baik. Faktor keturunan, ikut membatasi derajat kebugaran jasmani. Ketiga faktor tersebut sangat diperhatikan dalam membina kebugaran jasmani seseorang. (Sucipto, 2008:1.5).

Bugar untuk suatu cabang olahraga adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas cabang olahraga yang bersangkutan dengan potensi penuh. Hal ini terkait pula dengan kemampuan otot dan sistem kardiovaskular untuk merespon aktivitas tersebut. (Nurhasan, 2005:2).

Otot memiliki kemampuan untuk mengubah energi kedalam gerak. Energi itu diperoleh dari proses *anaerob* dan *aerob*. Untuk aktivitas yang cukup lama energi yang diperoleh dari proses *aerob*, sedangkan untuk aktivitas yang singkat energi diperoleh dari proses *anaerob*. (Nurhasan, 2005:2).

Ditinjau dari peraturan pertandingan jurus tunggal, bahwa dalam jurus tunggal terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Pesilat harus melakukan



rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan tentang kebenaran gerak, urutan gerak, kemandapan, penghayatan, stamina, hingga hukuman apabila melampaui waktu atau kurang dari batas waktu yang ditentukan, keluar garis, dan senjata yang terlepas. hal ini menyatakan aktivitas seni tunggal adalah aktivitas dengan intensitas rendah yang dilakukan dalam waktu lama (*low intensity*) atau lebih dari 2 menit (*long duration*), energi disediakan melalui sistem energi *aerobik*. (Djoko Pekik Irianto, 2007:45).

### 2.1.8 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan performa (*skill*). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan merupakan bagian dari kondisi hidup sehat, sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu ketrampilan olahraga (Nurhasan, 2004:5-6).

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan:

1. Daya tahan (*aerobic endurance*)
2. Kekuatan otot (*muscular strength*)
3. Daya tahan otot (*muscular endurance*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *skill*

1. Kelincahan (*agility*)
2. Keseimbangan (*balance*)
3. Koordinasi (*coordination*)
4. Daya (*power*)

5. Kecepatan (*speed*)
6. Reaksi (*reaction time*)

Untuk lebih memahami tentang pengertian dari unsur – unsur kebugaran jasmani tersebut, berikut akan dipaparkan secara rinci :

1. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.
2. Daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.
3. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin.
5. Power adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.
6. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak ke segala arah.
7. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian – bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi.
8. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna.
9. Reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi suatu otot. (Nurhasan, 2004:3-6).

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

### 2.1.9 Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Djoko Pekik Irianto (2004:3) kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu :

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
2. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat, mengangkat
3. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Djoko Pekik Irianto (2004:7-9) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga:

#### 1. Makan

Setiap manusia untuk dapat mempertahankan hidup secara layak memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

#### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan

kerja terbatas. Seseorang tidak akan 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 *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam dipancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

#### 2.1.10 Prinsip - Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. (Djoko Pekik Irianto, 2004:12).

Agar latihan dapat mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran yang meliputi :

1. *Overload* (beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
2. *Specificity* (kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

3. *Reversible* (kembali ke asal). Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Tahap latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi : pemanasan, kondisioning, dan penenangan. Tahap ini dikerjakan berurutan :

1. Pemanasan (*warm-up*) : pemanasan dilakukan sebelum latihan, bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Penandaan bahwa tubuh siap menerima pembebanan latihan antara lain : detak jantung mencapai 60% detak jantung maksimal dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.
2. Kondisioning : melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Takaran latihan pada tahap kondisioning ditingkatkan secara bertahap. Misal, setelah 2 minggu berlatih durasi latihan yang semula 30 menit ditingkatkan menjadi 40 menit.
3. Peneanan (*coolingdown*) : mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobik ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

### 1. *Frekuensi*

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

### 2. *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung tujuan latihan.

### 3. *Time*

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Beberapa istilah yang sering digunakan untuk menentukan takaran latihan antara lain :

1. *Repetisi* adalah banyaknya ulangan dalam satu rangkaian gerak, misalnya lari sejauh 30 m sebanyak 5 kali.
2. *Set* adalah kumpulan ulangan gerak, misalnya latihan barbell sebanyak 3 set, masing-masing set dilakukan 8 repetisi.
3. *Recovery* adalah waktu selang antar perangsangan gerak, misalnya angkat barbell 8 kali pada 1 set, kemudian istirahat 1 menit kemudian set ke 2 dan selanjutnya.

Untuk memperoleh kebugaran yang optimal. Takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan

menggunakan intensitas 65%, 8 minggu kemudian ditingkatkan menjadi 70%, dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/minggu.

Dalam menentukan takaran atau dosis latihan perlu mempertimbangkan kemampuan awal seseorang. Latihan yang terlalu ringan tidak bermanfaat, sedangkan latihan yang terlalu berat akan menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan kesehatan yang disebut *over training*. (Djoko Pekik Irianto, 2004:14-22).

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan fisik, yang diberikan kepadanya. Selain dari pada itu ia akan mengalami kelelahan yang tidak berarti selepas ia melaksanakan tugasnya. Ia masih dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Orang yang bugar tentu memiliki kemampuan *recovery* (pulih asal) dalam waktu yang relatif singkat bila dibandingkan dengan orang yang tidak bugar. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 16-21).

#### **2.1.11 Peranan Kebugaran Jasmani dalam Pencak Silat**

Permainan dan olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam olahraga dan permainan ini ikut mengembangkan kekuatan (*stenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan (*endurance*) serta keseimbangan (*balance*). (M Muhyi Faruq,2009:14).

Untuk menjadi seorang pesilat yang andal dan profesional diperlukan tidak hanya pengetahuan dan penguasaan bidang lain yang mendukung untuk pencapaian kinerja terbaik salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran tubuh, tingkat kesiapan tubuh ketika akan melakukan suatu pertandingan. Dengan mengetahui tingkat kesiapan tubuh dengan baik akan

memberikan motivasi yang kuat bagi pesilat untuk menunjukkan penampilan terbaik sehingga memperoleh kemenangan. Mengetahui tingkat kebugaran tubuh tidak optimal maka seorang pesilat bisa menyiapkan strategi tertentu agar bisa mencapai hasil optimal atau kondisi bisa terkontrol baik.

Pengetahuan ini sangat diperlukan seorang atlet supaya bisa menjaga dan merawat kondisi tubuhnya dalam keadaan baik dan optimal. Beberapa komponen yang berkaitan dengan kebugaran tubuh adalah : daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelentukan. Dari ketujuh komponen tersebut maka semua kegiatan permainan dan olahraga pencak silat harus berusaha meningkatkan semua komponen tersebut. Agar yang diperoleh bisa maksimal maka harus melakukan aktivitas permainan dan olahraga pencak silat sesuai dengan prosedur yang ada dan melakukannya dengan serius. (M Muhyi Faruq,2009:27).

## 2.2 Kerangka Berfikir



Gambar 2.16 Skema Kerangka Berfikir



### 2.3 Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan pada tinjauan pustaka dapat diajukan suatu hipotesis yang berbunyi "Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal".



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data seperti yang diuraikan pada BAB IV maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Ada Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016.
2. Besarnya sumbangan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal sebesar 48% untuk atlet putra, dan sebesar 30,2% untuk atlet putri

#### 5.2 Saran

Ditinjau dari tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi jurus seni kategori tunggal maka disarankan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani berhubungan terhadap prestasi pencak silat jurus seni kategori tunggal, maka kepada pelatih perlu melakukan peningkatan program latihan untuk kualitas kebugaran jasmani sebagai pendukung tercapainya prestasi atlet yang lebih baik lagi.
2. Kepada para peneliti yang berminat dengan penelitian yang sejenis, dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan prestasi jurus seni terhadap variabel lain, agar kaidah pencak silat yang terdapat pada jurus tersebut tidak hilang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bosco, James. S dan Gustafson. William F.1983. *Measurement and Evaluation "Physical Education" Fitness and Sports*. London : Inc, Englewood Cliffs, N.J.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- , 2007. *Paduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta : Andi.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang. FIK-Unnes.
- Johansyah Lubis, 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Pengurus Besar IPSI.2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*.Jakarta;Munas IPSI XIII
- Muhammad Muhyi Faruq, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan latihan dan permainan Pencak Silat*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- M. Sajoto.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : P2LPTK
- Nurhasan.2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Pandji Oetojo.2000. *Pencak Silat* . Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Singgih Santoso.2005. *Menguasai Statistik di Era Reformasi dengan SPSS 12*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Sucipto, 2008. *Pencak Silat*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta Cv.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* - cet. 15.Jakarta : PT Renika Cipta.
- Sutrisno Hadi.2001. *Metodologi Research* - cet 19. Yogyakarta : Andi.
- Sri Haryono.2009. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : PKLO - FIK - UNNES