



**PROFIL KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
PESILAT TINGKAT DASAR 2 PPS BETAKO MERPATI
PUTIH KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Budi Setia
6102415003**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Setia, Budi. 2019. *“Profil Kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Pesilat Tingkat Dasar 2 Pps Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga”*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.

Kata Kunci : Profil Kesegaran Jasmani, Keterampilan, Pesilat Tingkat Dasar 2 PPS Betako Merpati Putih.

Pelatih belum pernah melakukan tes atau pengukuran kondisi fisik pesilat di beberapa kolat Kabupaten Purbalingga secara teoritis, sehingga pelatih tidak mengetahui secara pasti bagaimana kondisi fisik pesilat yang sesungguhnya. Pelatih hanya berpandangan bahwa pesilat yang tidak mudah kelelahan adalah pesilat yang memiliki kondisi fisik yang baik. Padahal baik tidaknya kondisi fisik pesilat tidak diukur dari hal tersebut, maka perlu dilakukan pengujian melalui tes dan pengukuran. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah kondisi fisik dan keterampilan pesilat PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan kesegaran jasmani dan keterampilan pesilat tingkat dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian survei tes. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 pesilat. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana semua jumlah populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 50 pesilat. Instrumen kesegaran jasmani menggunakan tes dan pengukuran TKJI yaitu lari 60 meter, pull up, sit up, vertikal jump, dan lari 1200 meter, sedangkan instrumen keterampilan menggunakan tes dan pengukuran teknik tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan, serta koordinasi tendangan dan pukulan.

Hasil penelitian didapat hasil sebagai berikut: 1) Kesegaran jasmani pesilat tingkat dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga untuk putra kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 35%, sedang sebesar 26%, kurang sebesar 32%, dan kurang sekali sebesar 6%. Sedangkan untuk putri kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 13%, sedang sebesar 44%, kurang sebesar 25%, dan kurang sekali sebesar 19%. 2) Keterampilan pesilat tingkat dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga untuk putra dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 7%, cukup sebesar 35%, kurang sebesar 51%, dan kurang sekali sebesar 7%. Sedangkan untuk putri dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 5%, cukup sebesar 30%, kurang sebesar 58%, dan kurang sekali sebesar 8%.

Simpulan: Kesegaran jasmani pesilat tingkat dasar 2 pps betako merpati putih kabupaten purbalingga tahun 2019 berada pada kategori sedang yaitu sebesar 32%. Sedangkan untuk keterampilan menunjukkan bahwa keterampilan pesilat pps betako merpati putih kabupaten purbalingga berada pada kategori kurang yaitu sebesar 53%. Saran: Untuk meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani dan keterampilan pencak silat hendaknya pesilat perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti intensitas, durasi, dan frekuensi latihan.

ABSTRACT

Setia, Budi. 2019. "*Physical fitness And Skills Profile Of Basic Level 2 Fighter Pps Betako Merpati Putih in Purbalingga Regency*". A Final Project. Physical Education Health and Recreation Department. Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Supervisor Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.

Keywords: Physical Fitness, Skills Profile, Basic Level 2 Fighter PPS Betako Merpati Putih.

The trainer had never theoretically tested or measured the physical fitness of the self-defense art men in several cities in Purbalingga regency, so the trainer did not know certainly what the actual physical fitness of the self-defense art man was. The trainer only believes that fighter who is not easily exhausted is a fighter who has good physical fitness. Even though the physical fitness of a good fighter is not measured by this, it is necessary to test through tests and measurements. The outline of the problem of this study is How is the physical fitness and skills of basic level 2 fighter PPS Betako Merpati Putih in Purbalingga Regency? The purpose of this study was to determine and describe the physical fitness and skills of basic level 2 fighter PPS Betako Putih in Purbalingga Regency.

The research method used was a survey test research method. The population in this study amounted to 50 physical fitness of basic level 2 fighter. The sample in this study used a total sampling technique in which all population amounts were sampled, amounting to 50 physical fitness of basic level 2 fighter. Physical fitness instruments use TKJI tests and measurements for physical fitness, namely running 60 meters, pull ups, sit ups, vertical jumps, and running 1200 meters, while the skill instruments use tests and measurements of kick techniques, kick speed, kick agility, and kick coordination and blow.

The results of the study are as follows: 1) Physical fitness of basic level 2 fighter Pps Betako Merpati Putih in Purbalingga Regency for male category is very good at 0%, good by 35%, moderate by 26%, less by 32%, and very poor by 6%. Whereas for the very good category of girls by 0%, good by 13%, moderate by 44%, less by 25%, and very little by 19%. 2) Skill of the basic level 2 fighter Pps Betako Merpati Putih of Purbalingga regency for men with excellent category of 0%, good by 7%, enough by 35%, less by 51%, and very low by 7%. Whereas for girls with a very good category of 0%, good by 5%, enough by 30%, less by 58%, and less so by 8%.

Conclusion: The physical fitness of the basic level 2 fighter PPS betako Merpati putih of purbalingga regency in 2019 was in the medium category at 32%. As for the skills, it shows that the skills of the basic level 2 fighter PPS betako Merpati putih of purbalingga regency are in the poor category at 53%. Suggestion: To improve the ability of physical fitness and the skills of martial arts, the artists should pay attention to the principles of training such as the intensity, duration, and frequency of training.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Budi Setia
NIM : 6102415003
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Profil Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Pesilat Tingkat Dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Semarang,



Budi Setia
NIM 6102415003

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul: Profil Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Pesilat
Tingkat Dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga.

Disusun oleh:

Nama : Budi Setia

NIM : 6102415003

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal



Pembimbing,

Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP 195903151985031003

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Budi Setia NIM 6102415003 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Profil Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Pesilat Tingkat Dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 4 Februari 2020.

Panitia Ujian,


Ketua
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP 196103201984032001


Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Dr. Rumini, M.Pd
NIP 197002231995122001

Dewan Penguji,

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP 196204251986011001

(Ketua)

2. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP 197412151997031004

(Anggota)

3. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP 19593151985031003

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. “Berusaha dan terus berlatih adalah modal untuk meningkatkan keterampilan pesilat”
2. “Tidak ada pesilat yang memiliki kondisi fisik dan keterampilan yang hebat tanpa melewati latihan yang berat”.
(Budi Setia)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Universitas Negeri Semarang.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Jurusan PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi), serta prodi PGPJSD yang selalu memberikan bimbingan dan arahan sehingga saya dapat menyelesaikan studi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PROFIL KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN PESILAT TINGKAT DASAR 2 PPS BETAKO MERPATI PUTIH KABUPATEN PURBALINGGA”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kelancaran dan keberkahan penyusunan skripsi ini.
2. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi Strata 1.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan kepada penulis.

6. Bapak dan ibu dosen jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuannya.
7. Staf Tata Usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam hal administrasi.
8. Ketua Perguruan pencak silat Merpati Putih Cabang Purbalingga yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam memperoleh data untuk penyusunan skripsi.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, dan mendoakan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang terkait yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi hal yang baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat.

Semarang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 Kondisi Fisik	12
2.1.1 Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Tubuh	12
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	13
2.1.3 Komponen-Komponen Kondisi Fisik	14
2.1.3.1 Kekuatan (<i>Strenght</i>)	15
2.1.3.2 Daya tahan (<i>Endurance</i>)	18
2.1.3.3 Daya tahan otot (<i>Muscular Power</i>)	20

2.1.3.4 Kecepatan (<i>Speed</i>).....	21
2.1.3.4 Daya lentur (<i>Fleksibility</i>).....	23
2.1.3.5 Kelincahan (<i>Agility</i>)	24
2.1.3.6 Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	25
2.1.3.7 Koordinasi (<i>Coordination</i>)	26
2.1.3.8 Ketepatan (<i>Accuracy</i>)	27
2.1.3.9 Reaksi (<i>Reaction</i>)	27
2.2 Keterampilan Pencak Silat.....	28
2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	29
2.4 Latihan Kondisi Fisik.....	31
2.5 Sejarah Pencak Silat	33
2.5.1 Pencak Silat Zaman Kuno	33
2.5.2 Pencak Silat Zaman Kerajaan	35
2.5.3 Pencak Silat Zaman Penjajahan.....	35
2.5.4 Pencak Silat Zaman Kemerdekaan	36
2.5.5 Sejarah Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).....	36
2.6 Hakikat Pencak Silat.....	38
2.7 Pesilat	41
2.8 Sejarah Merpati Putih	41
2.8.1 Jati Diri Merpati Putih	42
2.8.2 Tingkatan Perguruan Merpati Putih	44
2.9 Penelitian Yang Relevan	45
2.10 Kerangka Berfikir	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Metode Penelitian.....	50
3.2 Jenis Penelitian	50
3.3 Variabel Penelitian.....	51
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	51
3.4.1 Populasi	51
3.4.2 Sampel.....	51
3.5 Teknik Pengumpulan Data	52
3.6 Instrumen Penelitian.....	52
3.7 Teknik Analisis Data	65
3.6.1 Rata-Rata Hitung (Mean)	65
3.6.2 Median	66

3.6.3 Modus	66
3.6.4 Nilai Tertinggi (Max)	66
3.6.5 Nilai Terendah (Min)	66
3.6.6 Persentase (%).....	66
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
4.1 Deskripsi Penelitian	68
4.2 Hasil Penelitian.....	69
4.2.1 Hasil Tes Kesegaran Jasmani dengan TKJI	69
4.2.1.1 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Pesilat Laki-Laki.....	69
4.2.1.2 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Perempuan	70
4.1.1 Hasil Tes Keterampilan Pesilat.....	71
4.2.2.1 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan.....	72
4.2.2.2 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan	74
4.2.2.3 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan.....	76
4.2.2.4 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan	78
4.2 Pembahasan	82
4.2.1 Tes Kesegaran Jasmani	82
4.2.2 Tes Keterampilan Pencak Silat.....	85
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	89
5.1 Simpulan	89
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
Tabel 3.1 Jarak Tempuh Tes Lari Cepat.....	53
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari Cepat Usia 16 s/d 19 tahun	54
Tabel 3.3 Penilaian Tes Pull Up Berdasarkan Usia 16 s/d 19 tahun	55
Tabel 3.4 Kriteria penilaian Tes Sit Up Berdasarkan Usia 16 s/d 19 tahun	56
Tabel 3.5 Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia 16 sd 19 tahun.....	57
Tabel 3.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Kelompok Usia 6 s/d 19 tahun	58
Tabel 3.7 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang Usia 16 s/d 19 tahun.....	58
Tabel 3.8 Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	58
Tabel 3.9 Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Ketrampilan Pencak Silat.....	60
Tabel 3.10 Penilaian Teknik Tendangan.....	60
Tabel 3.11 Penilaian Penampilan Keterampilan.....	60
Tabel 3.12 Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan	61
Tabel 3.13 Penilaian Kecepatan Tendangan sabit Atlet.....	62
Tabel 3.14 Formulir Penilaian Kelincahan tendangan	64
Tabel 3.15 Penilaian Kelincahan Tendangan Keterampilan Atlet.....	64
Tabel 3.16 Formulir Penilaian Koordinasi tendangan dan pukulan.....	65
Tabel 3.17 Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Keterampilan Atlet	65
Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Pesilat Laki-Laki.....	69
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Pesilat Perempuan	70
Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan.....	72
Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan.....	73
Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan	74
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan	75
Tabel 4.7 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan.....	77
Tabel 4.8 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan.....	77
Tabel 4.9 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan	79
Tabel 4.10 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
Gambar 4.1 Data Hasil Analisis Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pesilat Putra dan Putri	71
Gambar 4.2 Data Hasil Analisis Persentase Penilaian Teknik Tendangan Pesilat Putra dan Putri.....	73
Gambar 4.3 Data Tes Kecepatan Tendangan Pesilat Putra dan Putri.....	76
Gambar 4.4 Data Hasil Analisis Persentase Tes Kelincahan Tendangan Pesilat Putra & Putri	78
Gambar 4.5 Data Hasil Analisis Persentase Tes Koordinasi Tendangan dan Pukulan Pesilat	81
Gambar 4.6 Diagram Persentase Kesegaran Jasmani Pesilat.....	82
Gambar 4.7 Diagram Persentase Keterampilan Pesilat	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
Lampiran 1 Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	94
Lampiran 2 Penetapan Dosen Pembimbing.....	95
Lampiran 3 Pengesahan Proposal Skripsi	96
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	97
Lampiran 5 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	97
Lampiran 6 Daftar Nama Pesilat Merpati Putih Tingkat Dasar 2 Kabupaten Purbalingga	99
Lampiran 7 Data Tes Lari 60 Meter	101
Lampiran 8 Data Tes Pull Up	104
Lampiran 9 Data Tes Sit Up.....	107
Lampiran 10 Data Tes Vertical Jump	110
Lampiran 11 Data Tes Lari 1200 Meter.....	113
Lampiran 12 Data Tes Keterampilan Teknik Tes Tendangan	116
Lampiran 13 Data Tes Keterampilan Kecepatan Tendangan.....	119
Lampiran 14 Data Tes Keterampilan Kelincahan Tendangan	122
Lampiran 15 Data Tes Keterampilan Koordinasi Tendangan dan Pukulan	125
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki berbagai pengertian yang berbeda misalnya di dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Ketiga adalah melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Keempat adalah melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya (Hanifah, 2190:2015).

Giriwijoyo dan Dikdik, (2012:87) memperjelas olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk keperluan berbagai tujuan (pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan prestasi). Olahraga prestasi menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai

prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Anam (20:2014) terdapat empat aspek yang dapat menentukan prestasi olahraga yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam tinggi rendahnya prestasi yang dicapai oleh seorang atlet. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terdapat salah satu aspek yang disebut kondisi fisik, yaitu suatu tingkat kesegaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Cabang olahraga prestasi yang kita ketahui sangatlah beragam, salah satunya adalah cabang olahraga beladiri pencak silat. Peningkatan prestasi olahraga pencak silat perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin. Hal ini dilakukan melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi (Assalam, 88:2015). Pencak silat merupakan suatu kepandaian berkelahi dan seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri serta menyerang untuk pertandingan atau perkelahian (Ariska, 2018:154). Menurut Roni (2010:24), pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri, yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Sedangkan menurut Milla (2016:130) pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Terdapat 10 perguruan Pencak Silat yang disebut perguruan historis di Indonesia. Kesepuluh perguruan tersebut adalah: Setia Hati Teratai (SHT), Setia Hati (SH), Perisai Diri (PD), Perisai Putih, Phasadja Mataram, PERPI Harimurti,

Tapak Suci, Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PPSI), Nusantara dan Putra Betawi. Status historis disebabkan karena kesepuluh perguruan tersebut mempunyai hubungan kesejarahan dengan kelahiran dan perkembangan IPSI. Selain perguruan historis di Indonesia terdapat juga perguruan besar, yang termasuk perguruan besar di Indonesia antara lain: Merpati Putih, Bangau Putih, Satria Muda Indonesia, dan Kateda Indonesia. Salah satu perguruan pencak silat yang ada di kabupaten Purbalingga adalah PPS Betako Merpati Putih.

PPS Betako Merpati Putih merupakan salah satu perguruan pencak silat yang didirikan di Indonesia oleh Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta. Pembentukan perguruan Merpati Putih itu sebagai perwujudan dari amanat Sang Guru yang sekaligus adalah orangtua dari Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo yang bernama Raden Saring Hadi Poernomo. Metode pelatihan Merpati Putih merupakan metode olahraga murni bukan karena ilmu sihir, jimat, dan juga bukan tindakan musrik. Perguruan Merpati Putih mengajarkan olah gerak fisik dan olah pernafasan. Latihan yang di lakukan dalam MP seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak atau power sudah di berikan sesuai pesilat.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik dan keterampilan 3) taktik dan strategi 4) mental (Hardiansyah, 2016:61). Selain itu prestasi pencak silat juga tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Tujuan latihan salah satunya menyiapkan tubuh dengan baik sehingga saat pesilat mengikuti pertandingan sudah memiliki kondisi fisik yang baik. Pemilihan latihan fisik harus

diprogram dengan baik kemudian diberikan kepada atlet supaya atlet secara memiliki kemampuan fisik yang baik (Kuswanto, 146:2016). Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat. Latihan adalah kumpulan pengertian dari semua usaha dalam proses meningkatkan prestasi.

Dari sisi biologi kedokteran olahraga pada proses peningkatan prestasi ini dilakukan melalui gerak-gerak yang terarah, sistematis, dengan tujuan terjadi penyesuaian pada otot dan fungsi organ tubuh. Dari sisi teori pendidikan, proses peningkatan prestasi ini terjadi karena perencanaan dan cara mempengaruhi yang di arahkan secara khusus pada peningkatan kemampuan manusia seutuhnya. Namun pada kenyataannya beberapa pencak silat di Kabupaten Purbalingga belum begitu maksimal dalam mengikuti latihan yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi resiko cedera pada saat melakukan latihan. Keberhasilan pembinaan meningkatkan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung.

Menurut Sartono (245:2019) pencak silat memerlukan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat. Pencak Silat merupakan beladiri yang sangat kaya akan teknik-teknik beladiri (Saputra, 2:2019). Hampir semua gerakan anggota badan merupakan gerakan untuk menyerang. Pada pencak silat, pelaksanaan latihan dan kompetisi dipengaruhi oleh karakteristik fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan performance atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Sajoto, 1995:99). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di

pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan. Walaupun sudah di lakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang di butuhkan, tetapi yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto, 1995:10).

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik maka; 1) akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah; 2) akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, jadi orang tidak akan cepat merasa lelah; 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-waktu respon demikian diperlukan; 6) mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik; 7) akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon; 8) kurang peka terhadap cedera-cedera: pemulihan lebih cepat dari cedera; 9) dapat menghindari mental fatikue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi; 10) rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap (Harsono, 2018:3). Selain kondisi fisik

yang prima dan baik, untuk menjadi pesilat harus mempunyai keterampilan dasar pencak silat yang baik pula. Seseorang pesilat harus memiliki dan menguasai keterampilan yang baik karena hal itu diperlukan pada saat pertandingan. Menurut Lubis (2004:96), ada beberapa hakikat keterampilan pencak silat yang perlu dimiliki pesilat yaitu; 1) tendangan lurus 2) tendangan samping 3) tendangan sabit.

Keterampilan pencak silat pesilat harus didukung dengan kondisi fisik yang baik agar keterampilan pencak silat lebih maksimal. Keterampilan tendangan maupun pukulan juga membutuhkan keadaan kondisi fisik yang baik karena di dalam kondisi fisik terdapat komponen seperti kekuatan. Seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik dan keterampilan yang baik agar ketika bertanding dapat memperoleh hasil yang maksimal. Menurut Mochamad Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Komponen-komponen masing-masing orang itu berbeda oleh karena itu seorang pelatih juga harus memperhatikan perbedaan di setiap pesilatnya dan harus memberikan porsi latihan yang sesuai dengan individu seorang pesilat. Seperti yang dijelaskan oleh Paulus Levinus Pasurney, (2001:103) bahwa program latihan harus disusun berdasarkan prinsi-prinsip latihan salah satunya yaitu unsur individualitas dimana masing-masing latihan harus dibuat sesuai dengan kondisi setiap individu atau perorangan karena tidak ada dua orang persis yang memiliki komposisi tubuh yang sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individu ini, maka perlu diperhatikan penyusunan latihan seperti; bagaimana individu tersebut mempunyai respon

terhadap latihan, pembebanan latihan tidak akan menimbulkan ketegangan, dan badan tidak akan kehilangan kemampuannya untuk menyesuaikan diri.

Dari hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti ditemukan fenomena bahwa pencak silat Merpati Putih Kabupaten Purbalingga memang terdapat program latihan di setiap kelompok latihan (kolat), tetapi dalam pelaksanaan program latihan di beberapa kolat tersebut belum berjalan secara maksimal. Latihan untuk masing-masing kolat biasanya dilaksanakan satu minggu sebanyak dua kali untuk latihan keatlitan dan tata gerak atau olah nafas. Dalam program latihan untuk keatlitan seharusnya dilaksanakan mulai pukul 15.00 – 17.00 tetapi pada kenyataannya latihan sering dimulai pukul 15.30 bahkan bisa lebih. Pada saat latihan juga masih ada anak-anak yang hanya duduk-duduk santai menunggu giliran untuk mempraktekan teknik yang telah diajarkan oleh pelatih.

Masih banyak pesilat di kelompok latihan yang tidak bersungguh-sungguh dan malas saat pelaksanaan latihan. Sebelum latihan dilaksanakan pesilat melakukan pemanasan terlebih dahulu yang dipimpin oleh salah satu dari mereka tetapi pemanasan dilakukan belum maksimal karena kebanyakan dari mereka hanya bercanda padahal pemanasan sangat penting untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Selain program latihan yang dilaksanakan belum maksimal, pelatih memang mengetahui bahwa latihan olah fisik dapat meningkatkan kekuatan fisik saat pertandingan namun pada kenyataannya pelatih belum pernah melakukan tes atau pengukuran kondisi fisik pesilat di beberapa kolat Kabupaten Purbalingga secara teoritis, sehingga pelatih tidak mengetahui secara pasti bagaimana kondisi fisik pesilat yang sesungguhnya. Pelatih hanya berpandangan bahwa pesilat yang tidak mudah kelelahan adalah

pesilat yang memiliki kondisi fisik yang baik, padahal baik tidaknya kondisi fisik pesilat tidak diukur dari hal tersebut.

Dari hasil wawancara dengan salah satu pelatih kolat yaitu Lionata Agem Persada, beliau mengatakan bahwa kondisi fisik pesilat dasar 2 MP belum bisa dikatakan bagus, kondisi fisik masih kurang dan program latihan untuk kondisi fisik belum dilaksanakan sepenuhnya. Khusus untuk latihan keatlitian juga belum bisa diterapkan dengan baik karena terkendala dengan pemberian jam latihan yang diberikan oleh kolat di sekolah masih kurang. Kondisi fisik masih belum bagus karena pemberian latihan yang kurang dan disisi lain anak yang mempunyai keinginan menjadi atlet juga masih kurang. Kondisi fisik jelas sangat mempengaruhi keterampilan pesilat, sebab jika kondisi fisik kurang maka keterampilan yang dimiliki juga akan kurang bagus, jadi kondisi fisik juga harusimbang dengan keterampilan jika ingin menjadi pesilat yang baik. Ada beberapa cara pelatih agar pesilat mau berlatih meningkatkan kondisi fisik diantaranya: timbulkan rasa suka dahulu untuk berlatih; memberikan hiburan di dalam latihan, melakukan pendekatan secara personal kepada atlet. Masih banyak atlet yang ketika bertanding mengalami kelelahan dan kondisi fisik yang bisa dikatakan kurang hal itu disebabkan karena latihan untuk kondisi fisik yang masih kurang serta faktor lain seperti kesehatan atlet.

Selain itu dari hasil wawancara dengan pelatih kolat lainnya yaitu Oky Hary Prasetyo mengatakan bahwa kebanyakan pesilat belum maksimal dalam pertandingan. Beberapa faktor yang menyebabkan pesilat tidak bisa bermain dengan maksimal salah satunya yaitu kemampuan fisik yang tidak maksimal, sehingga pesilat di beberapa kolat Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga mengalami penurunan prestasi. Terkadang pesilat pada menit-menit awal

bertanding dengan teknik maupun taktik yang bagus, tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik pesilat sehingga pada menit-menit terakhir kondisi fisik pesilat banyak yang menurun dan keadaan inilah banyak dimanfaatkan oleh lawan untuk melakukan serangan. Dengan demikian terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataan yang ada dilapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “PROFIL KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN PESILAT TINGKAT DASAR 2 PPS BETAKO MERPATI PUTIH KABUPATEN PURBALINGGA”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka identifikasi masalahnya yaitu kesegaran jasmani dan keterampilan pesilat tingkat dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga yang belum diketahui.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah diidentifikasi, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti agar lebih memfokuskan masalah penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga.
- 2) Keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil kebugaran jasmani pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga ?
- 2) Bagaimana keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kebugaran jasmani pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga.
- 2) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan pelaksanaan penelitian ini diharapkan akan mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi perguruan pencak silat Merpati Putih Kabupaten Purbalingga dapat mengetahui kebugaran jasmani dan keterampilan pesilat Merpati Putih Kabupaten Purbalingga.
2. Bagi penulis hasil penelitian ini dapat menjadi bahasan untuk memperkaya dan menambah pengetahuan serta keilmuan para pembacanya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pesilat Merpati Putih Kabupaten Purbalingga dapat mengetahui kesegaran jasmani dan keterampilan yang ada pada diri pesilat tingkat dasar 2.
2. Bagi pelatih pencak silat Merpati Putih Kabupaten Purbalingga dapat mengetahui kondisi fisik dan keterampilan para pesilatnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Saiful, 2012:32).

2.1.1 Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Tubuh

Fisik dalam olahraga adalah kemampuan biomotor atau komponen kebugaran atau *fitnees* yang diperlukan atlet sesuai cabang olahraganya dan peranannya (Dwi Hatmisari, dkk, 2007:15). Menurut Harsono (2018:3) kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh antara lain berupa:

- 1) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovascular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
- 2) Akan ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 3) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 4) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.
- 5) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.

- 6) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- 7) Kurang peka terhadap cedera-cedera: pemulihan lebih cepat dari cedera.
- 8) Dapat menghindari mental fatikue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- 9) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam meningkatkan kondisi fisik banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

1) Faktor latihan

Melalui latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas. Secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi organisme untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal. Tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani.

2) Prinsip Latihan Beban (*Overload*)

Pelatihan merupakan proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban (*work load*) dan masa istirahat untuk pemulihan. Beban kerja berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Akibat pembebanan kerja adalah kelelahan, disusul proses pemulihan, hanya melalui prinsip *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan *overkompensasi* dalam kemampuan biologik, dan keadaan itu merupakan persyaratan untuk peningkatan prestasi.

3) Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan karena pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan untuk mengembalikan tenaga yang dipakai. Diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

4) Kebiasaan Hidup Sehat

Dengan bergaya hidup sehat seorang pemain seperti memasang fondasi bagi kemampuan fisiknya, yang dimaksud dengan bergaya hidup sehat antara lain adalah:

- a. Tidak merokok agar pernafasan tidak terganggu.
- b. Tidak mengonsumsi alkohol dalam jumlah yang banyak
- c. Tidur yang cukup
- d. Tidak mengonsumsi narkoba yang dapat merugikan tubuh

5) Faktor Makanan

Stamina yang tinggi hanya bisa didapatkan apabila anda membiasakan diri memantau apa yang anda makan secara teliti. Jangan makan sembarangan, makanlah apa yang dibutuhkan oleh tubuh anda bukan apa yang diinginkan tubuh.

2.1.3 Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Menurut Trisnowiyanto (83:2016) pembinaan fisik dalam mendukung prestasi ditekankan pada kemampuan komponen biomotor yang harus dimiliki oleh atlet seperti daya tahan (endurance), kekuatan otot (muscle strenght), kecepatan (speed), daya ledak otot (muscle explosive power), Ketangkasan (agility), Kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance). Sedangkan menurut Sajoto (1995:57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

2.1.3.1 Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8). Sedangkan menurut Harsono (2018:61) kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan. Atlet angkat besi misalnya untuk bisa mengangkat beban yang berat itu, dia musti menegangkan (mengontraksi) otot-ototnya sewaktu mengangkat tahanan (*resistance*) yang berupa besi tersebut. Dalam pertandingan pencak silat, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan pertandingan seseorang dalam bertanding. Karena dengan kekuatan seorang pesilat akan dapat bermain dengan stabil dan tidak mudah kelelahan, selain ditunjang dengan faktor teknik bertanding yang baik. Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam pencak silat, pesilat dapat melakukan tendangan maupun pukulan terhadap lawan dalam usaha mendapatkan poin.

1. Jenis Kekuatan

Menurut Hartmann dan Tunneman (1989) dalam Harsono (2018:62) ada tiga macam kekuatan yang penting yaitu:

- a. *Maximum strength* (Kekuatan Maksimal) yang penting untuk dimiliki oleh atlet-atlet gulat, judo, gymnastics (terutama nomor-nomor lantai dan yang gantung-menggantung di rekstok), angkat besi, dan nomor-nomor lempar seperti di atletik.
- b. *Speed strength* atau *power* seperti yang diperlukan dalam atletik (nomor-nomor lempar, tolak, spring, lompat); demikian pula dalam *combat sports* (gulat, judo); untuk gerak tungkai seperti dalam tinju, anggar, dan balap sepeda (*sprint*).

- c. *Strength* ialah *endurance-strength* (daya tahan kekuatan), yaitu kemampuan atlet untuk resist (menolak) lelah terhadap suatu beban atau latihan yang berlangsung lama. Daya tahan kekuatan ini menjadi faktor menentukan dalam performa seperti dalam atletik, (lari 800m), renang, (200m dan estafet 400m), dayung, gulat, dan pencak silat.

2. Jenis Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan adalah sarana berolahraga yang disusun dan direncanakan dengan resistensi tepat sehingga atlet secara bertahap berkembang menjadi kuat (Faigenbaum & Westcott, 2009:5 dalam Ambarukmi, dkk., 2010:66). Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:110-111) terdapat tiga jenis latihan kekuatan, yaitu:

a. Latihan Kekuatan Isotonik (Dinamis)

Latihan kekuatan isotonic dilakukan dengan melakukan gerakan secara dinamis, baik dalam mengatasi beban diri sendiri maupun dalam mengatasi beban luar (beban tambahan) seperti barbell, dumbel, dan lain-lain. Latihan kekuatan ini dapat memperbaiki dan meningkatkan kekuatan dinamis dan koordinasi otot. Khusus dalam melatih kekuatan maksimal istirahat pemulihan (interval) harus diberikan agak lama agar otot kembali lagi dalam keadaan siap untuk memulai lagi. Pada latihan kekuatan isotonic ini, otot berkontraksi secara konsentrik (otot memendek) dan eksentrik (otot memanjang).

b. Latihan Kekuatan Isometrik (Statis)

Latihan kekuatan isometrik dilakukan tanpa adanya gerakan yang nyata terlihat oleh kita, akan tetapi pada otot terasa seperti adanya perubahan tegangan. Peningkatan kekuatan pada latihan ini

tergantung pada tinggi, lama, dan frekuensi kekuatan otot. Menurut Jonath dan Krempel (1981) dalam Pasurney, (2001:110) peningkatan kekuatan yang bersifat statis ini lebih cepat bila disbanding dengan latihan dinamis, tetapi menurunnya juga cepat.

c. Latihan Kekuatan Isokinetik

Latihan kekuatan isokinetik dilakukan dengan beban dan kecepatan yang sama atau konstan. Di samping itu latihan kekuatan ini hanya bisa dilakukan dengan alat-alat tertentu seperti pada mesin kekuatan. Sebagaimana menurut pandangan Jonath dan Krempel (1981) dalam Paulus Levinus Pasurney, (2001:111) bahwa beban luar pada latihan kekuatan ini diatur secara mekanis, sehingga tidak memungkinkan terjadinya penambahan dan penurunan kecepatan gerak.

3. Metode Latihan Kekuatan

Menurut Paulus Levinus, (2001:111) terdapat tiga jenis metode latihan kekuatan, yaitu:

a. Metode Repetisi

Ciri-ciri latihan kekuatan dengan metode repetisi sebagai berikut:

- 1) Intensitas beban tinggi (70-100 %).
- 2) Jumlah repetisi per set rendah (1-10 kali).
- 3) Jumlah set 3-8 kali.
- 4) *Recovery* antar set 2-5 menit.

Tujuan latihan kekuatan dengan metode repetisi adalah untuk melatih kekuatan maksimal dan kekuatan eksplosif (*power*) dan hipertropi otot.

b. Metode Interval Intensif

Ciri-ciri latihan kekuatan dengan metode interval intensif sebagai berikut:

- 1) Intensitas beban sedang (30-75%)
- 2) Jumlah repetisi per set (6-10)
- 3) Recovery antar set 2-5menit

c. Metode Interval Ekstensif

Ciri-ciri latihan kekuatan dengan metode interval ekstensif sebagai berikut:

- 1) Intensitas beban rendah (25-60%).
- 2) Jumlah repetisi per set (10-30 kali).
- 3) Jumlah set 3-6 kali.
- 4) Recovery antar set 0,5-1,5menit.

Tujuan latihan kekuatan dengan metode interval ekstensif adalah untuk meningkatkan daya tahan kekuatan maksimal, daya tahan power, dan daya tahan kekuatan.

2.1.3.2 Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu menurut Saiful (2012:37). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89). Pertandingan pencak silat merupakan salah satu pertandingan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam pertandingan pencak silat sebab dalam pertandingan membutuhkan tiga babak, untuk satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2

menit bersih. Seorang pesilat melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti menendang, memukul, menangkis, dan menghindar yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

1. Klasifikasi Daya Tahan

Menurut Tudor (1994) mengklasifikasikan daya tahan dalam 3 kelompok, yaitu:

- a. Daya tahan durasi lama: yaitu yang terjadi di cabang-cabang olahraga yang aktivitasnya berlangsung lebih dari 8 menit, misalnya lari marathon, renang atau bersepeda jarak jauh, bola sepak, basket, hoki. Energi yang disuplai terutama ialah dari sistem aerob sehingga pelibatan sistem cardiovascular dan sistem pernafasan amat tinggi. Biasanya dipertandingan yang menuntut daya tahan denyut nadinya bisa sampai 180, yang artinya tinggi sekali. Jadi disini penting suplai oksigen untuk mencapai prestasi yang baik.
- b. Daya tahan durasi medium: spesifik yang terjadi di cabang olahraga yang durasi aktivitasnya antara 2-6 menit. Intensitasnya lebih tinggi daripada cabang olahraga yang memerlukan daya tahan durasi lama. Suplai oksigennya tidak bisa sepenuhnya memenuhi energy yang dituntut oleh intensitas latihannya. Oleh karena itu, ada kemungkinan terjadinya *oxygen debt* (utang O₂). Jadi disini absorpsi (penyerapan) oksigen merupakan faktor determinan untuk prestasi.
- c. Daya tahan durasi pendek: ini terjadi pada cabang olahraga yang jarak larinya ditempuh dalam waktu antara 45 detik - 2 menit. Dalam cabang olahraga ini proses anaerobic terlibat secara intensif guna memenuhi energi yang di perlukan dalam “melakukan tugas” latihannya. Dalam hal

ini *strength* dan *speed* harus pula di kerahkan untuk memungkinkan mencapai prestasi yang tinggi. Di sini pun akan terjadi *oxygen debt* yang tinggi.

2. Metode-Metode Latihan Daya Tahan

Menurut Junusul (1989:202), metode latihan yang dapat diterapkan oleh pelatih untuk peningkatan daya tahan diantaranya, seperti:

- a. Interval, latihan dilakukan dengan selang-seling antara interval latihan dan waktu istirahat atau waktu *recovery*.
- b. *Continuous Training*, latihan terus-menerus dilakukan dengan kecepatan yang tetap konstan, baik dengan intensitas sedang maupun intensitas tinggi selama waktu tertentu.
- c. *Fartlek*, latihan ini menggunakan metode selang-seling antara lari cepat dan lambat.

Selain beberapa metode diatas, *jogging* adalah latihan pengembangan kemampuan daya tahan bagi mereka yang berolahraga rekreasi. Oleh karena itu pelatih harus mempunyai pengetahuan mengenai metode latihan.

2.1.3.3 Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Menurut Harsono (2018:61) daya tahan otot mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut (misalnya mengangkat badan sembari bergantung pada rektok, push-up atau sit-up dengan frekuensi yang banyak); atau kelompok otot tersebut mampu mempertahankan suatu kontraksi otot secara statis untuk waktu yang lama (misalnya menggantung lama pada rektok dengan lengan yang dibengkokkan), atau dia mampu menahan suatu beban dengan lengan lurus kesamping untuk waktu yang lama, maka atlet tersebut ialah atlet yang selain mempunyai

kekuatan otot juga mempunyai daya tahan otot. Semua bentuk latihan *weight training* dapat digunakan untuk melatih daya tahan otot. Yang perlu diperhatikan bahwa, sesuai dengan batasan daya tahan otot, repetisi angkatannya harus lebih banyak dari pada repetisi untuk latihan *strength* dan latihan *power*, yaitu antara 20-25RM. Hal ini berarti bahwa beban *weight training*-nya harus lebih ringan ketimbang beban untuk *strength* dan *power*, namun tidak boleh lebih ringan dari 25RM.

Latihan beban untuk daya otot di berikan setelah atlet memiliki kekuatan dan *power* yang cukup, yaitu kira-kira setelah minggu atau mikro ke-8 (jadi kira-kira setelah usai TPU). Karena itu, waktu yang sesuai untuk melatih daya tahan otot iyahlah pada awal TPK (dalam program latihan 9-10 bulan), dan di lanjutkan di lanjutkan di TPP (Harsono, 2018:108). Otot-otot yang di latih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang di lakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Setelah suatu tingkatan daya tahan otot tercapai, latihan daya tahan otot tersebut harus di perhatikan dengan berlatih 1 atau 2 kali seminggu *weight training* untuk *endurance*.

2.1.3.4 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2018:145). Kecepatan merupakan kuatitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang. Arah latihan kecepatan dalam pencak silat harus mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanan dan kiri), dan serong (depan kanan, depan kiri, belakang kanan, dan belakang kiri (Awan, 73:2007). Kecepatan

tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reasi (*reaction time*), fleksibilitas (Wilmore:1977). Jadi jika berlatih untuk memperkembang kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksinya, dan tidak hanya berlatih kecepatan lari atau gerak saja. Kecepatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan atlet dalam pertandingan pencak silat. Pesilat yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat melakukan serangan.

1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

Bompa (1994) berpendapat bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu:

- a. Keturunan (*Heredity*) dan bakat alamiah (*Natural talent*). Akan tetapi, meskipun orang secara inherent lamban, namun jika berlatih dengan maksimal dia akan bisa lebih cepat dari pada orang yang jarang berlatih.
- b. Waktu reaksi.
- c. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*Resistance*) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin, atau lawan).
- d. Teknik: misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari.
- e. Konsentrasi dan semangat.
- f. Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul dan lutut.

2. Metode Latihan Kecepatan

Untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan kecepatan maksimal perlu diidentifikasi terlebih dahulu faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan maksimal tersebut yang dapat dilatih dan dikembangkan. Bila kita contohkan pada lari sprint 100 meter, maka dapat kita identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan sprint, yaitu:

- a. Kecepatan reaksi (pada saat start).
- b. Kekuatan kecepatan (power).
- c. Kecepatan sprint (kecepatan gerak maksimal).
- d. Daya tahan kecepatan.

Adapun metode-metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih dan mengembangkan kecepatan adalah sebagai berikut:

a) Metode Pengulangan

Ciri-ciri latihan kecepatan dengan metode pengulangan adalah sebagai berikut:

1. Intensitas tinggi atau maksimal (90-100 %).
2. Volume beban rendah (1-6 ulangan).
3. *Recovery* relatif lama (90-180 detik).
4. Durasi beban sangat singkat.
5. Latihan kecepatan tidak boleh dilakukan dalam keadaan lelah.

b) Metode interval Intensif

Ciri-ciri latihan kecepatan dengan metode interval intensif adalah sebagai berikut:

1. Intensitas beban submaksimal (80-90 %).
2. Volume beban menengah (6-10 ulangan).
3. *Recovery* agak lama (90-180 detik).
4. Durasi beban menengah (30-60 detik).

2.1.3.4 Daya lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh

(Sajoto, 1995:9) yang dikutip oleh Anwar (2013:38-39). Menurut Harsono (2018:49) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya. Kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama penguluran dan kelentukan. Pencak silat memerlukan fleksibility, ini bertujuan agar pesilat dapat menyerang lawan dengan gerakan yang bebas, melakukan gerakan tipu, dan mengubah arah serangan.

Menurut Harsono (2018:37) kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi. Beberapa ketentuan dalam latihan pergangan ialah sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan pergangan, lakukan pemanasan tubuh yang cukup.
- b. Regangkan semua sendi dan otot dengan peregangan dinamis.
- c. Bernafas normal selama melakukan latihan kelentukan (*stretching*).
- d. Ulangi setiap bentuk latihan sebanyak 3 kali.
- e. Regangkan tubuh bagian kiri dan kanan.
- f. Usai melakukan latihan, *cool-down* dengan meregangkan semua sendi.

2.1.3.5 Kelincahan (*Agility*)

Bomba (1994) dalam Harsono (2018:49) agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepakbola, voley, tinju, pencak silat, loncat indah, tenis, bulutangkis dan figure skating. Sedangkan menurut Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang

berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Anwar, 2013:40). Dari beberapa pendapat diatas terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi pertandingan pencak silat, misalnya seorang pesilat yang dapat menghindari serangan dari lawan dengan tepat, dan dapat membalas serangan lawan dengan gerakan yang bervariasi.

Menurut Harsono (2018:50-51) beberapa bentuk latihan untuk agility adalah sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik (*shuttle Run*)
- 2) Lari zig-zag
- 3) *Squath Thrust* atau modifikasinya
- 4) *Boomerang Run*
- 5) Lari rintangan (*obstacle run*)
- 6) *Dot drill*
- 7) *Tri corner drill*
- 8) *Down-the-line drill*

2.1.3.6 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jauh atau roboh; atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak (Barrow dan McGee, 1979) dalam Harsono

(2018:154). Keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan kita terganggu, misalnya tersandung. Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olahraga. Seorang pesilat apabila memiliki keseimbangan yang baik maka pesilat tidak mudah terjatuh saat bertanding maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

2.1.3.7 Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Harsono (2018:159) koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bompa, 1994) dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Atlet yang mempunyai koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien, sebagaimana misalnya di olahraga basket, bulu tangkis, tenis, dan pencak silat. Jadi hal ini juga menandakan bahwa agilitasnya juga bagus. Koordinasi sangat diperlukan dalam pencak silat karena melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan seperti melihat bagaimana posisi lawan, cara mengatur kerja kaki, mengatur jarak dengan posisi lawan, gerakan lengan, memindah beban saat melakukan serangan maupun pembelaan. Keuntungan bagi pesilat yang mempunyai koordinasi yang bagus adalah kemampuan akan menampilkan keterampilan dengan baik dan dapat dengan cepat mengatasi masalah gerak selama latihan dan bertanding yang muncul secara tidak terduga.

Menurut Harre (1982) dalam Harsono (2018:164) menganjurkan latihan-latihan koordinasi yang hampir sama dengan Pechtl, antara lain sebagai berikut:

- 1) Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.

- 2) Latihan dalam kondisi lapangan dan peralatan yang berubah-ubah.
- 3) Kombinasi berbagai latihan senam.
- 4) Kombinasi berbagai permainan.
- 5) Latihan-latihan untuk mengembangkan reaksi
- 6) Lari halang-rintang dalam waktu tertentu
- 7) Latihan didepan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup.
- 8) Melakukan gerakan-gerakan yang kompleks pada akhir latihan.
- 9) Latihan keseimbangan segera setelah melakukan koprol beberapa kali, atau setelah berputar-putar di tempat.

2.1.3.8 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (Sajoto, 1995:9) yang dikutip oleh Anwar (2013:41). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam pencak silat merupakan usaha yang dilakukan oleh pesilat untuk dapat melakukan serangan kepada lawan secara tepat pada sasaran yang ingin di tuju, seperti halnya melakukan serangan berupa pukulan di bagian dada yang sudah diincar.

2.1.3.9 Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf, atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan

cara penilaian bentuk tes kemampuan (Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran, dan reaksi terhadap rasa. Seorang pesilat harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pesilat mampu untuk bergerak dengan cepat dalam melakukan serangan maupun menghindari serangan lawan.

Sebelum diterjunkan ke arena pertandingan, seorang pesilat sudah berada dalam kondisi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan, oleh karena itu perlu dilakukan latihan secara rutin. Proses latihan kondisi fisik yang diberikan oleh seorang pelatih dalam olahraga harus dilakukan dengan hati-hati, sabar, dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama-kelamaan seorang pesilat akan menjadi seorang pesilat yang lincah, terampil, dan berhasil guna. Setelah pesilat mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi pertandingan, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan walaupun belum dekat dengan perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya, adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan walaupun belum terlalu dekat dengan musim pertandingan.

2.2 Keterampilan Pencak Silat

Beladiri pencak silat memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam membeladiri bahkan pada saat menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan. Akan tetapi salah satu teknik yang paling sering digunakan pada saat pertandingan yaitu teknik tendangan (Nusufi, 36:2015). Ada

beberapa unsur gerak yang menurut Johansyah Lubis dalam Iswana (27:2017) yang dijelaskan secara rinci, di antaranya kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, serangan, dan tangkapan. Teknik pencak silat terdiri atas pukulan, tendangan, dan jatuhnya yang memerlukan koordinasi tinggi.

Adapun bentuk-bentuk serangan atau belaan yang dapat dipergunakan adalah sebagai berikut: (1) pukulan: lurus mengepal, sikutan, pendeta, kepret, dan tebakan; (2) teknik tendangan adalah sebagai berikut: lurus, sabit, T, dan putar; (3) teknik jatuhnya melalui tangkapan, elakan, hindaran, dan kaitan adalah: sapuan, sirkelan, dan guntingan (Nugroho, 144:2015). Menurut Lubis (2004:105) untuk mengetahui keterampilan dasar pesilat ada beberapa tes keterampilan yang harus dilakukan yaitu kecepatan tendangan (tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan samping), kelincahan tendangan (tendangan sabit kanan dan kiri), koordinasi tendangan (serangan beruntun).

2.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan atau kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Latihan adalah sebuah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, sehingga perkembangan atlet semakin baik. Dengan berlatih secara sistematis gerakan yang mula-mula sukar dilakukan, lambat laun akan menjadi gerakan otomatis dan refleksif. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan.

Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:103-104) program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. *Over Load*

Prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Pembebanan latihan harus selalu ditambah pada waktu tertentu sehingga secara teratur latihan itu semakin berat dengan ketentuan-ketentuan tertentu pula. Dalam latihan porsi latihan harus bervariasi, hari-hari latihan berat harus diselingi dengan hari-hari latihan ringan.

2. Konsistensi

Konsisten adalah kejegan atau setabil untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidaknya 3 kali per minggu. Latihan 1 kali per minggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali per minggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan 5-6 kali per minggu tidak disarankan karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi jaringan tubuh.

3. Progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan dimana pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan dengan kemampuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik. Pembebanan (volume dan intensitas) harus ditambahkan pada latihan umum maupun latihan spesifik.

4. Spesifikasi

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis tubuh dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Jadi latihan yang spesifik akan membentuk badan yang memiliki ciri khusus pula. Konsep spesifik diperkuat dengan fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe

latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda. Yang menentukan spesifikasi latihan adalah: 1) macam atau bentuk latihan, 2) ukuran atau perimbangan yang berbeda-beda, 3) waktu latihan. Prinsip latihan spesifikasi adalah latihan harus mirip atau menyerupai gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan, juga dalam latihan fisik.

5. Individualitas

Masing-masing latihan harus dibuat sesuai dengan kondisi setiap individu atau perorangan karena tidak ada dua orang persis yang memiliki komposisi tubuh yang sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individu ini, maka perlu diperhatikan penyusunan latihan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana individu tersebut mempunyai respon terhadap latihan.
- 2) Pembebanan latihan tidak akan menimbulkan ketegangan.
- 3) Badan tidak akan kehilangan kemampuannya untuk menyesuaikan diri.

Disamping tiga hal tersebut diatas, perlu diperhatikan pula faktor-faktor berikut ini:

- 1) Jenis Kelamin.
- 2) Usia.
- 3) Tingkat Kesegaran Jasmani.
- 4) Komposisi Tubuh.
- 5) Tipe Tubuh.

2.4 Latihan Kondisi Fisik

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan harus dengan latihan fisik, teknik, mental dan kemahiran. Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Rohman, 2012:113).

Dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik perkomponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang dilakukannya. Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu menurut Mochammad (1995:29).

Pencapaian hasil yang maksimal dalam latihan kondisi fisik perlu memperhatikan beberapa komponen-komponen antara lain:

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal).

2) Volume Latihan

Volume, jumlah repetisi, waktu Interval Istirahat selama 2 – 3 menit bila beban dibawah 85 % dari kemampuan maksimal, dan 3 – 5 menit jika beban lebih besar dari 85 %.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang

bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-sebaiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

4) Frekuensi Latihan.

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya, untuk program latihan tendangan atau pukulan menggunakan alat bantu box, latihan ini menggunakan frekuensi setidaknya 3 kali dalam setiap minggunya.

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

2.5 Sejarah Pencak Silat

2.5.1 Pencak Silat Zaman Kuno

Pada zaman kuno nenek moyang Indonesia telah memiliki cara membela diri yang ditunjukkan guna melindungi diri dan mempertahankan kelangsungan hidupnya, dan kelompoknya. Berjuang untuk mendapatkan makanan, hidup merasa tenang, terlepas dari rasa takut terhadap ancaman, dan gangguan musuh-musuhnya, binatang buas atau ancaman sekitarnya. Oleh karena itu, sering terjadi bentrokan atau perang antar kelompok suku yang satu dengan kelompok suku yang lain guna memperebutkan daerah yang subur demi untuk mempertahankan kelangsungan hidup kelompok atau sukunya. Nusantara terdiri dari pulau-pulau yang jumlahnya kurang lebih 13.667 pulau.

Waktu dalam keadaan primitif sebelum adanya hubungan satu pulau dengan pulau lainnya para penduduk hidup hanya pada pulau-pulau itu. Mereka membela diri dari serangan lawan-lawannya dengan cara yang sesuai dengan

situasi dan kondisi lingkungan alam pulau itu sendiri. Orang yang hidup di hutan-hutan memiliki cara membela diri yang khusus untuk menghadapi binatang buas. Mereka menciptakan gerakan-gerakan membela diri dengan cara meniru gerakan-gerakan binatang yang ada di dalam sekitarnya. Seperti: gerakan ular, kera, harimau, elang, dan lain sebagainya. Orang-orang yang tinggal di pegunungan dan yang tinggal di daerah pantai mempunyai cara membela diri dengan gerakan-gerakan yang sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan alam sekitarnya (Sudiana dan Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017:8).

Selanjutnya cara membela diri ini disebut "Pencak Silat". Pencak silat adalah sarana untuk membentuk manusia yang mampu melaksanakan perbuatan dan tindakan guna menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama (Oetojo, 2000:2). Sedangkan menurut Rosyid (2015:247) pencak silat adalah salah satu budaya nenek moyang yang berupa seni bela diri dalam bentuk gerak serangan dan tarian yang memiliki aturan tertentu dengan tujuan untuk mempertunjukkan di depan umum atau untuk membela diri dari musuh. Setelah adanya hubungan antara satu pulau dengan pulau lainnya maka terjadilah pertukaran kebutuhan-kebutuhan hidup dan kebudayaan, termasuk cara membela diri.

Mereka saling menukar kepandaiannya sehingga dari sekian banyak macam aliran pencak silat menjadi beberapa macam aliran saja. Seperti aliran Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan Maluku. Pendekar-pendekar pencak silat dengan keahliannya memadukan teknik dari berbagai aliran baru dengan teknik membela diri yang lebih sempurna. Pengetahuan pembelaan diri atau ilmu bela diri berkembang terus sehingga menjadi kekuatan utama berkembangnya kerajaan-kerajaan di Indonesia. Dengan demikian jelaslah

bahwa bela diri pencak silat berasal dari Indonesia, bukan tiruan dari bela diri asing.

2.5.2 Pencak Silat Zaman Kerajaan

Pada zaman kerajaan bela diri sudah dikenal untuk keamanan serta untuk memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan yang lainnya. Kerajaan-kerajaan pada waktu itu seperti: kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya, dan Majapahit mempunyai prajurit yang dibekali ilmu bela diri untuk mempertahankan wilayahnya. Tahun 1019-1041 pada zaman kerajaan Kahuripan yang dipimpin oleh Prabu Erlangga dari Sidoarjo, sudah mengenal ilmu bela diri pencak dengan nama "*eh hok hik*", yang artinya "maju selangkah memukul" (Notosoejitno, 1999: dalam Erwin Setyo Kriswanto, 2015:2).

2.5.3 Pencak Silat Zaman Penjajahan

Pada zaman penjajahan pencak silat dipelajari dan dipergunakan baik oleh punggawa kerajaan, kesultanan, maupun para pejuang, pahlawan yang berusaha melawan penjajah. Dikalangan para pejuang, pencak silat diajarkan secara rahasia, sembunyi-sembunyi, karena kalau diketahui oleh penjajah akan dilarang. Kaum penjajah khawatir bila kemahiran pencak silat tersebut akhirnya digunakan untuk melawan mereka. Kekhawatiran itu memang beralasan, karena hampir semua pahlawan bangsa seperti Tejik Di Tiro, Imam Bonjol, Fatahillah (Sultan Cirebon), Diponegoro, dan lain-lain adalah pendekar silat.

Perguruan-perguruan pencak silat tumbuh tanpa diketahui oleh penjajah, bahkan sebagian menjadi semacam perkumpulan rahasia. Pencak silat dipelajari pula oleh kaum gerakan politik termasuk beberapa organisasi kepanduan nasional. Secara diam-diam perguruan-perguruan pencak silat berhasil memupuk kekuatan kelompok-kelompok yang siap melawan penjajah sewaktu-

waktu. Kaum pergerakan yang ditangkap oleh penjajah dan dibuang, secara diam-diam pula, menyebarkan ilmu pencak silat tersebut di tempat pembuangan. Pasukan pembela tanah air yang telah dikenal dengan nama PETA, juga mempelajari pencak silat dengan tekun (Sucipto, 2009:2.5).

2.5.4 Pencak Silat Zaman Kemerdekaan

Menurut Sucipto (Sucipto, 2009:2.6) kemahiran ilmu bela diri pencak silat yang dipupuk terus-menerus oleh bangsa Indonesia akhirnya digunakan untuk melawan penjajah secara gerilya pada zaman perang kemerdekaan. Perguruan-perguruan pencak silat pada waktu perang kemerdekaan, sibuk sekali mendidik, menggembleng tentara dan rakyat. Pesantren-pesantren disamping mengajarkan agama, juga meningkatkan pendidikan bela diri pencak silat. Perang fisik di Surabaya melawan sekutu, pada bulan November tahun 1945, banyak menampilkan pejuang yang gagah berani. Hasil didikan pencak silat dari Pondok Tebu Ireng, Gontor, dan Jamsaren.

Setelah proklamasi kemerdekaan pada tahun 1954, Belanda melancarkan dua kali agresi untuk menguasai kembali Indonesia. Pencak silat kembali dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan kemahiran putra-putri Indonesia guna menghadapi perang/serangan Belanda. Para pemimpin bangsa Indonesia, dan para pendekar pencak silat waktu itu, menyadari bahwa pengajaran pencak silat berhasil memupuk semangat juang dan menggalang persaudaraan yang erat.

2.5.5 Sejarah Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)

IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) merupakan induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia di bawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Sebelum IPSI dibentuk, di Indonesia sudah banyak sekali berdiri

perguruan-perguruan pencak silat. Perguruan pencak silat yang ada masih bertujuan untuk mengembangkan alirannya dan melestarikan pencak silat serta bersifat egosentrisme perguruan (Pratama, 111:2018). Menurut Sucipto (2009:2.7), menjelang Pekan Olahraga Nasional yang pertama di Solo, para pendekar pencak silat berkumpul untuk membentuk organisasi pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948, dibentuk organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, atau disingkat IPSI, yang kemudian menjadi Ikatan Pencak Silat (IPSI). Persatuan para pendekar dalam organisasi IPSI tersebut dimaksudkan untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia, yang sangat di perlukan dalam pembangunan. Yang lebih penting lagi, pencak silat dengan rasa persaudarannya dapat memupuk persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia pada saat itu dalam keadaan terpecah belah.

Dari sejak terjadinya tahun 1973, dipimpin oleh Mr. Wongsonegoro, Mariyun Sudirohadiprodjo, dan Rachmad Suronegoro. Tahun 1973 sampai Tahun 1977, IPSI dipimpin oleh Tjokropranolo. Di bawah kepemimpinan Bapak Tjokropranolo, dicoba kembali untuk menempatkan pembinaan pencak silat secara nasional, baik melalui pemerintah maupun masyarakat. Usaha yang dirintis pada periode permulaan kepengurusan di tahun lima puluhan, kemudian kurang mendapatkan perhatian dan kemudian dirintis dengan diadakan Seminar Pencak Silat oleh pemerintah pada tahun 1973 di Tugu Bogor.

Organisasi IPSI dari sejak berdirinya PORI tahun 1984 sudah menjadi anggota PORI yang berfungsi wadah induk-induk organisasi olahraga. IPSI turut aktif mendirikan organisasi Komite Olahraga Nasional Olahraga (KONI) pada tanggal 31 Desember 1967 sampai kini masih menjadi anggota Badan Koordinasi Kesenian Nasional Indonesia (BKKN). Ikatan Pencak Silat Seluruh

Indonesia (IPSI) dalam pembinaan olahraga pencak silat tergabung dalam organisasi KONI, sedang dalam bidang pembinaan kesenian, pencak silat tergabung dalam organisasi BKKNI. Dengan seringnya kegiatan pertandingan olahraga pencak silat di tingkat daerah maupun nasional, tersusun kembali kekuatan-kekuatan pencak silat yang selanjutnya membutuhkan program pembinaan yang terarah. Usaha-usaha pemerintah untuk menangani pencak silat akan lebih mendorong masyarakat untuk ikut melestarikan pencak silat. Pada beberapa tahun terakhir pencak silat memasuki kawasan Internasional, baik dari perkembangan pencak silat di negara-negara Eropa dan Amerika, maupun hubungan silaturahmi dengan bangsa serumpun dikawasan Asia Tenggara.

Pada tahun 1980 terbentuklah Persekutuan Pencak Silat antar Bangsa (PERSILAT), yang didukung oleh negara-negara Asean, ialah Indonesia, Malaysia, Singapura. Tanggal 1 Januari 1983 diadakan pertemuan di Singapura. Pada bulan Juli 1985, PERSILAT memutuskan dan menetapkan peraturan-peraturan di bidang olahraga pencak silat meliputi :

1. Peraturan pertandingan olahraga pencak silat.
2. Peraturan penyelenggaraan pertandingan olahraga pencak silat.
3. Pedoman teknik dan taktik pertandingan olahraga pencak silat.
4. Pedoman pelaksanaan tugas wasit dan juri olahraga pencak silat.
5. Pedoman kesehatan pertandingan olahraga pencak silat.
6. Ketentuan tentang peralatan dan kelengkapan pertandingan olahraga pencak silat (PERSILAT, 1985).

2.6 Hakikat Pencak Silat

Unsur-unsur budaya yang bernilai luhur yang hidup dikalangan seluruh unsur bangsa Indonesia inti-intinya yang telah membaur telah digali, diangkat,

dan dirumuskan menjadi satu falsafah ideologi seluruh bangsa Indonesia yakni Pancasila (PB, IPSI, 1986). Dengan demikian, seluruh unsur budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur, termasuk pencak silat merupakan bentuk-bentuk penjabaran falsafah dan ideologi Pancasila. Definisi pencak silat yang dikeluarkan dari PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975, pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertunjukkan umum (Sucipto, 2009:1.19). Sedangkan menurut Rizakky (2:2014) pencak silat adalah gerak bela diri untuk mempertahankan diri dari lingkungan sekitar dengan mempelajari pembentukan sikap gerak serangan dan belaan. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. 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 mengandung materi pendidikan yang menyangkut sifat dan sikap ideal, yakni sifat dan sikap yang menjadi idaman bagi hidup pribadi, hidup di masyarakat dan beragama (Zarkasyi, 2015:14).

a) Aspek akhlak/rohani (mental spiritual)

1. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi luhur.

2. Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan disiplin
3. Cinta bangsa dan tanah air.
4. Persaudaraan, pengendalian diri dan tanggungjawab social.
5. Solidaritas sosial, mengejar kemajuan serta membela kejujuran, kebenaran, dan keadilan.

b) Aspek beladiri

1. Berani menegakkan kejujuran, kebenaran, dan keadilan.
2. Tahan uji dan tabah dalam menghadapi cobaan dan godaan.
3. Tangguh dan dapat mengembangkan kemampuan dalam melakukan usaha.
4. Tanggap, peka, cermat, cepat, dan tepat dalam menelaah permasalahan yang dihadapi maupun dalam menghadapinya.
5. Selalu melakukan melakukan ilmu padi.
6. Menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong atau takabur.
7. Menggunakan keterampilan gerak efektifnya dalam perkelahian hanya karena keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan harga dirinya.

c) Aspek Seni

1. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur.
2. Mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian berlandaskan Pancasila.
3. Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat kedaerahan.
4. Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
5. Mampu menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif.

6. Menjahui hal yang bersifat negatif demi proses pembangunan manusia yang berkelanjutan.

d) Aspek Olahraga

1. Berlatih olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
2. Selalu menyempurnakan prestasi.
3. Menjunjung tinggi sportifitas.

2.7 Pesilat

Pesilat merupakan orang yang bersilat atau olahragawan silat. Di dalam buku pedoman Sistem Keolahragaan Nasional (pasal 1 ayat 7 UU Nomor 3 Tahun 2005) disebutkan bahwa olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti penelitian secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Jadi Olahragawan pencak silat adalah pengolahraga yang melakukan latihan secara teratur dalam pencak silat guna menjaga kebugaran atau untuk prestasi. Seorang pesilat diharuskan menjaga harkat dan martabat diri dan bangsanya serta bertanggungjawab terhadap ilmu yang diembannya, berkorban untuk kepentingan bersama dan tidak menggunakan kemampuan bela dirinya untuk merugikan orang lain (Mulyana, 2013:100).

2.8 Sejarah Merpati Putih

Perguruan pencak silat Merpati Putih secara resmi terbentuk pada tanggal 2 April 1963. Namun secara embrio sudah berjalan cukup lama, yaitu pada masa Amangkurat II. Ketika itu, Amangkurat II menyingkir dari keraton akibat adanya perebutan kekuasaan yang di dalangi oleh Belanda. Beliau membawa salah seorang cucunya yang setelah dewasa diberi nama Nyi Ageng Joyo Redjoso. Dalam pengembaraannya itu, Nyi Ageng Joyo Redjoso menurunkan ilmunya kepada ketiga putranya. Mereka adalah Gagak Samudro

yang ahli dalam bidang pengobatan, Gagak Handoko yang ahli dalam kanuragan, dan Gagak Seto yang piawai dalam bidang sastra. Selanjutnya Gagak Seto pergi ke arah barat dan mengembangkan ilmunya ke daerah Magelang. Gagak Samudro ke arah Pantai Utara pulau Jawa dan mendirikan perguruan disana, dan Gagak Handoko mendirikan perguruan di sekitar Gunung Menoreh dan berkembang pesat, selanjutnya pendekar Gagak Handoko bertapa mencari kesempurnaan hidup sampai meninggal di Gunung Jeruk.

Tampak perguruan kemudian diserahkan kepada keturunannya, yaitu R. Bongso Djoyo, Djoyo Pramono, RM. Wongsowidjoyo, sampai pada salah satu muridnya yang masih terhitung cucunya, yaitu R. Saring Hadi Purnomo (R. Saring Siswo Hardjono) untuk mengembangkan ilmu-ilmunya. Hasil dari pengembangan ilmu tersebut diturunkan kepada kedua puteranya yaitu : Poerwoto Hadi Purnomo (Mas Pung) dan Budi Santoso Hadi Purnomo (Mas Budi). Secara resmi berdiri perguruan pencak silat Merpati Putih di Yogyakarta. Dalam beberapa tahun saja, Merpati Putih sudah dapat berkembang dengan pesat. Mulai tahun 1975 Merpati Putih diberi kepercayaan melatih anggota TNI AL dan tahun 1976 melatih Pasukan Pengawal Presiden RI hingga selanjutnya Komando Pasukan Sandhy Yudha atau Kopasus sekarang ini. Sampai saat ini telah terbentuk 10 Pengda dan 85 cabang di seluruh Indonesia dan 6 cabang di luar negeri (Jepang, Belanda, Perancis, USA, Caledonia, dan Malaysia).

2.8.1 Jati Diri Merpati Putih

Sesuai dengan lambangnya seekor Merpati Putih sebagai lambang perdamaian, maka perguruan pencak silat Merpati Putih mendasarkan diri pada prinsip cinta damai. Namun kedamaian di Merpati Putih mendasarkan diri pada prinsip cinta damai. Namun kedamaian di Merpati Putih dilandasi kekuatan untuk

membela diri bila perdamaian diinjak. Namun Merpati Putih adalah singkatan dari “Mersudi Patitising Tindak Pusakane Titising Hening” yang secara singkat mempunyai arti “Mencari Kebenaran Sampai Mendapatkannya Dengan Jalan Ketenangan”. Untuk itu di dalam Merpati Putih ditumbuhkan sikap, watak dan perilaku untuk dapat memahami akan fungsi, kedudukan dirinya di tengah-tengah lingkungan dan mempunyai kemampuan mewarnai lingkungannya untuk lebih maju. Sebagai pedoman sikap untuk pesilat, sebagai janji anggota, yang berbunyi:

1. Taat dan percaya pada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Mengabdikan berbakti kepada Nusa Bangsa dan Negara Republik Indonesia.
3. Setia dan taat pada perguruan.

Prinsip dan tujuan Merpatih Putih di gambarkan pada lambang seragam sebagai berikut:

1. Bentuk perisai segi lima melukiskan dasar Negara Republik Indonesia yang sekaligus menjadi azas Merpatih Putih yaitu Pancasila.
2. Garis segi lima berwarna merah, melambangkan persatuan dan kesatuan keluarga besar Merpatih Putih dalam mengembangkan dan melestarikan budaya bangsa.
3. Warna dasar biru, melambangkan sikap dan watak perdamaian sebagai pesilat, baik di tingkat local, regional, nasional, maupun Internasional.
4. Tulisan Betako Merpati Putih bermotif aksara Jawa, melambangkan sumber ilmu Merpatih Putih berasal dari tanah Jawa.
5. Gambit tangan berwarna hitam (telapak tangan), melambangkan keteguhan hati bagi setiap anggota Merpati Putih.

6. Warna kuning melingkari tangan, melambangkan kejayaan dari ilmu Merpati Putih.
7. Burung merpati dengan kepala tunduk, melambangkan sikap dan watak anggota Merpati Putih (ilmu padi).
8. Pita berwarna merah yang bertuliskan Merpati Putih berwarna putih, melambangkan bendera Merah putih.

2.8.2 Tingkatan Perguruan Merpati Putih

Tingkatan di perguruan pencak silat Merpati Putih ada 12, yaitu:

- 1) Dasar 1 (sabuk Putih)
- 2) Dasar 2 (sabuk merah)
- 3) Balik 1 (sabuk berlogo MP)
- 4) Balik 2 (strip merah)
- 5) Kombinasi 1 (strip jingga)
- 6) Kombinasi 2 (strip kuning)
- 7) Khusus 1 (strip hijau)
- 8) Khusus 2 (strip biru)
- 9) Khusus 3 (strip nila)
- 10) Kesegaran (strip ungu)
- 11) Inti 1 (strip putih)
- 12) Inti 2 (strip merah-putih)

2.9 Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian, maka peneliti mengeksplorasi penelitian-penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Neneng Rahayu (2017) dalam jurnal yang berjudul "TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT DI PADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017". Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten Tulungagung tentang kondisi fisik atlet yang dilakukan dengan instrument tes dan teknik analisis data dengan menggunakan rumus rata-rata dan prosentase, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:
 1. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan (strength) atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten Tulungagung adalah 44,50 kg yang termasuk dalam "kategori baik", dan prosentase menunjukkan 62,5 % "kategori baik", 25% "kategori cukup" dan 12,5 % "kategori kurang".
 2. Diketahui bahwa rata-rata kecepatan (speed) atletpencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten Tulungagung adalah 4,29 detik yang termasuk dalam "kategori baik", dan prosentase menunjukkan 4,2% " kategori sangat baik", 54,1 % "kategori baik", 16,7 "kategori cukup" dan 25 % "kategori kurang".
 3. Diketahui bahwa rata-rata kelentukan (Flexibility) atletpencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten Tulungagung adalah 17,5 inci yang termasuk dalam "kategori baik", dan prosentase menunjukkan 8,3% "kategori sangat baik", 54,2% "kategori baik", 29,2 "kategori cukup" dan 8,3 % "kategori kurang".Diketahui bahwa rata-rata kelincahan (agility) atletpencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten Tulungagung adalah 12,47 detik yang termasuk dalam "kategori baik", dan prosentase

menunjukkan 68,3 % “kategori baik”, 29,2 % “kategori cukup”, dan 12,5% “kategori kurang”.

2. Penelitian oleh Adha Masruri (2016) yang berjudul “PENYUSUNAN NORMA TES KETERAMPILAN PENCAKSILAT TERHADAP GERAKAN TENDANGAN BAGI ATLET PEMULA KATEGORI REMAJA DI PUSAT PEMBINAAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH” didapatkan hasil bahwa 1) Tes kecepatan tendangan atlet pencak silat PPLP JATENG putra tendangan lurus kiri, samping kanan, samping kiri, sabit kanan dikategorikan baik, tendangan lurus kanan dan sabit kiri dikategorikan cukup. Tes kecepatan tendangan atlet pencak silat PPLP JATENG putri tendangan lurus kanan, samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan baik, tendangan lurus kiri dikategorikan baik sekali; 2) Tes kelincahan tendangan atlet pencak silat PPLP JATENG putra tendangan samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan cukup; 3) Tes kelincahan tendangan atlet pencak silat PPLP JATENG putri tendangan samping kanan, samping kiri, sabit kanan dan sabit kiri dikategorikan baik; 4) Tes koordinasi serangan atlet pencak silat PPLP JATENG putra serangan tangan dan serangan kaki dikategorikan cukup; dan 5) Tes koordinasi serangan atlet pencak silat PPLP JATENG putri serangan tangan dan serangan kaki dikategorikan baik.

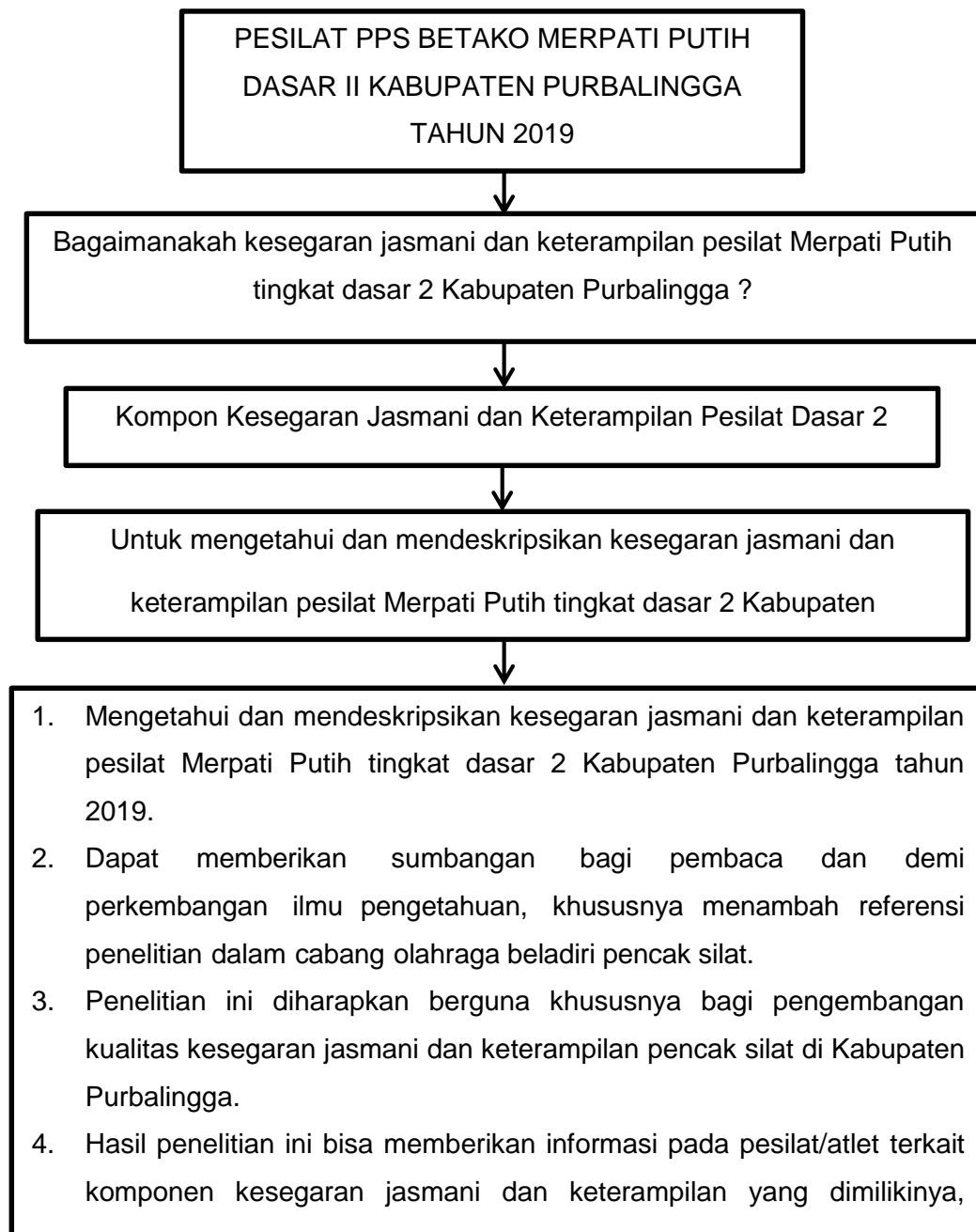
2.10 Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat, penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Junusul Hairy, 1989:9). Kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kesegaran organik (*organic fitness*) dan kesegaran dinamik (*dynamic fitness*). Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kedua komponen itu sangat penting didalam kesegaran jasmani secara keseluruhan, dan interaksi antar keduanya itu yang menentukan tingkat kesegaran jasmani yang kita miliki. Kondisi fisik juga mempengaruhi keterampilan pencak silat, jika kondisi fisik pesilat berada pada kondisi fisik yang prima maka nantinya jika berlatih untuk teknik keterampilan pesilat juga akan lebih maksimal pula.

Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Menurut Fadjri Famdani, (2016) semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kesegaran jasmani kian meningkat. Kesegaran jasmani seseorang akan sangat baik dan menguntungkan jika dipantau mulai dari usia dini, karena ciri orang sehat adalah bugar. Banyak keuntungan kesehatan yang dapat dicapai dari aktifitas fisik yang tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Tentu saja

hasil yang lebih baik dapat dicapai dengan meningkatkan kesegaran tubuh. Selain mengurangi risiko berbagai penyakit, melalui kesegaran jasmani pula seseorang dapat mengasah dan menunjukkan kualitas bakat olahraga yang dimiliki.

Untuk meningkatkan komponen kondisi fisik dan keterampilan cabang olahraga Pencak Silat perlu diperhatikan metode dan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, power, kecepatan, fleksibilitas, dan daya tahan jantung sehingga olahraga pencak silat dapat meningkatkan kesegaran jasmani dilihat dari segi latihannya. Meskipun demikian faktor latihan dan olahraga bukan satu-satunya penentu peningkatan kesegaran jasmani, karena masih ada banyak faktor lainnya seperti faktor genetik, makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, dan faktor lingkungan. Peneliti berpendapat dengan mengetahui komponen kondisi fisik dan keterampilan Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga, maka pelatih dapat mengetahui dan merencanakan metode latihan-latihan yang efektif guna membantu pesilat mengetahui kondisi fisiknya dan untuk membantu pesilat meraih prestasi.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk mencapai tujuan tertentu dan memperoleh kegunaan tertentu (Mayanto, 27:2019). Adapun metode penelitian yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian ini adalah metode penelitian survei tes. Teknik survei adalah teknik untuk mendapatkan data yang diinginkan oleh peneliti dengan cara terjun langsung pada lokasi (Utami, 59:2014). Menurut Arikunto (2006:321) survei adalah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2016:12) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, melakukan test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016:14) metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, teknik pengambilan sample pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:60) menegaskan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dari hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan keterampilan pesilat pencak silat Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:117). Populasi pada penelitian ini adalah pesilat Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga yang berlatih di lima kelompok latihan yaitu: SMA N 1 Purbalingga, SMA N 1 Padamara, SMK N 1 Purbalingga, SMK N 1 Kutasari, dan SMK YPT 2 Purbalingga. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 pesilat Merpati Putih Purbalingga.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:118). Sedangkan menurut Suharsimi (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Penentuan sampel pada penelitian ini dengan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2015:124). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai

dengan jumlah populasi yaitu 50 pesilat tingkat Dasar 2 perguruan Merpati Putih Kabupaten Purbalingga.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan keterangan-keterangan tentang suatu hal, dapat berupa sesuatu yang diketahui atau dianggap (Hasan, 2002:16). Jadi dapat disimpulkan bahwa data adalah sesuatu yang dapat diketahui. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan tes. Kegiatan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tes baik itu tertulis maupun tes unjuk kerja dilapangan akan membantu memperoleh data yang akurat (Sunarno dan R. Syaifullah D. S, 2011:98). Data yang diperoleh berasal dari hasil tes dan pengukuran kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, otot bahu, otot perut, mengukur power otot kaki, dan daya tahan (*Cardio respiratory endurance*).

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi, 2006:136). Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dan olahraga yang lain sangat berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan teknik dasar seorang pesilat.

Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Permana (2016:124) yaitu:

1) Tes Lari Cepat 60 meter

Tujuan : Mengukur kecepatan (speed)

Alat : Lintasan lari dan stopwatch

Pelaksanaan : Lari dengan start jongkok. Pada aba-aba “bersedia” letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis start, letakan kaki yang lain di sampingnya \pm satu kepal dengan lutut, bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, kepala menunduk kedepan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya. Saat sikap aba-aba “Siap” angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi \pm 15cm, pinggul diangkat setinggi bahu, kedua lengan hampir lurus, kepala tetap menunduk dengan leher rileks. Saat sikap aba-aba “Ya” tolakkan kaki kedepan dengan kuat tetapi jangan melompat sebaiknya meluncur, bersamaan dengan melangkahakan kaki yang lain, badan tetap rendah dan condongkan kedepan disertai dengan ayunan lengan ke depan. Testi lari secepat-cepatnya sampai garis finish.

Penilaian : Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Tabel 3.1 Jarak Tempuh Tes Lari Cepat

Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 Tahun	30 Meter	30 Meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma
10 s/d 12 Tahun	40 Meter	40 Meter	
13 s/d 15 Tahun	50 Meter	50 Meter	
16 s/d 19 Tahun	60 Meter	60 Meter	

Sumber : (Permana, 2016: 124)

Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari Cepat Usia 16 s/d 19 tahun

Umur 16 s/d 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd- 7.2 detik	sd – 8.4 detik	5
7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik	4
8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	3
9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik	2
11.1 – dst	13.5 – dst	1

Sumber: (Permana, 2016: 124)

2) Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*)

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat : Palang tunggal dengan diameter kurang lebih 1,5 inci. Palang tunggal harus cukup tinggi, agar orang yang tinggi pun dapat menggantung, sehingga kakinya menggantung lepas dari lantai.

Pelaksanaan : Testi menggantung pada palang tunggal dengan lengan dan kaki sepenuhnya lurus, kaki tidak menyentuh lantai.

Gerakan : Testi mengangkat tubuhnya sampai berada diatas palang, kemudian turunkan tubuhnya ke posisi awal. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang semampu mungkin.

Penilaian : Jumlah *pull up* yang benar dicatat sebagai skor testi.

Keterangan : Gerakan pull up harus mulus dengan sedikit mungkin gerakan arah horizontal. Tester seyogyanya meminimalkan gerakan yang berlebihan dengan menempatkan tangannya di depan paha testi. Kaki harus senantiasa lurus selama pull up berlangsung.

Untuk kelompok umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penilaian Tes Pull Up Berdasarkan Usia 16 s/d 19 tahun

Umur 16 s/d 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
19 keatas	40 detik keatas	5
14 – 18	20 – 39 detik	4
09 – 13	08 – 19 detik	3
05 – 08	02 – 07 detik	2
00 – 04	00 – 02 detik	1

Sumber: (Permana, 2016: 125)

3) Tes *Sit Up* 60 detik

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat : Lantai yang datar sebaiknya indoor dapat menggunakan matras

Pelaksanaan : Testi tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25cm. Kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan dibelakang kepala. Seorang teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat dilantai selama melakukan sit up. Deri sikap awal ini dimulai gerakan sit up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri, dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri disentuhkan ke lutut kanan. Sit up tidak dihitung apabila : pada saat kembali ke sikap awal, kedua siku tidak menyentuh lantai. Kedua tangan tidak melekat dibelakang kepala. Siku tidak menyentuh lutut yang berlawanan. Siku turut mendorong keatas.

Penilaian : Jumlah sit up yang benar adalah skornya. Tes dapat pula dibatasi dengan waktu 1 menit atau 2 menit.

Kriteria penilaian kelompok umur 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik adalah :

Tabel 3.4 Kriteria penilaian Tes Sit Up Berdasarkan Usia 16 s/d 19 tahun

Umur 16 s/d 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
41 keatas	29 keatas	5
30-40 kali	20-28 kali	4
21-29 kali	10-19 kali	3
10-20 kali	03-09 kali	2
00-09 kali	00-02 kali	1

Sumber: (Permana, 2016: 126)

4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jumping*)

Tujuan : Untuk mengukur power otot kaki dalam melompat vertical keatas.

Alat : Papan pengukur *vertical jump*, kapur, penghapus. Tanpa sepatu atau alas kaki.

Pelaksanaan : Testi berdiri menyamping papan loncat, tangan kiri dibelakang, badan dan tangan kanan meraih keatas. Pertahankan posisi ini dan testi berdiri diatas ujung kaki, jari tangan kanan mencapai titik tertinggi dan dicatat. Ujung jari tangan kanan diberi kapur, testi menekuk lutut, kepala dan badan tegak dan tubuh dalam keadaan seimbang, dan bertumpu pada ujung jari kaki. Testi melompat setinggi-tingginya dan menyentuh papan lompat pada lompatan tertinggi. Tiap peserta diberi kesempatan tiga kali lompatan. Pada lompatan terakhir tester hendaknya mengatakan ini adalah lompatan terakhir, usahakan melampaui dua lompatan terdahulu.

Penilaian : Dengan mengambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil tes loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salahsatu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 3.5 Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia 16 sd 19 tahun

Umur 16 s/d 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
73 cm keatas	50 cm keatas	5
60-72 cm	39-49 cm	4
50-59 cm	31-38 cm	3
39-49 cm	23-30 cm	2
Dibawah 39 cm	Dibawah 23 cm	1

Sumber: (Permana, 2016: 127)

5) Tes Lari Jarak Sedang (1200 Meter)

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan (*Cardio respiratory endurance*)

Alat : Lapangan, bendera *start*, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda atau garis start dan *finish*, dan formulir pencatatan hasil.

Pelaksanaan : Testi berdiri dibelakang garis *start*. Pada aba-aba 'siap' testi mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari. Pada aba-aba 'sikap' testi mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari. Pada aba-aba 'ya', testi berlari menuju jarak *finish*. Jika ada testi yang mencuri *start* maka testi harus mengulangi tes.

Penilaian : Mencatat waktu yang dicapai dalam menempuh 1.200 meter. Hasil pencatatan sampai sepersepuluh detik.

Tabel 3.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Kelompok Usia 6 s/d 19 tahun

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 s/d 9 Tahun	600 Meter	600 Meter
10 s/d 12 Tahun	600 Meter	600 Meter
13 s/d 15 Tahun	1000 Meter	800 Meter
16 s/d 19 Tahun	1200 Meter	1200 Meter

Sumber: (Permana, 2016: 127)

Tabel 3.7 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang Usia 16 s/d 19 tahun

Umur 16 s/d 19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
Sd 3'14"	Sd 3'52"	5
3'15"-4'25"	3'53"-4'56"	4
4'26"-5'12"	4'57"-5'58"	3
5'13"-6'33"	5'59"-7'23"	2
Dibawah 6'33"	Dibawah 7'23"	1

Sumber: (Permana, 2016: 128)

Setelah selesai melakukan kegiatan kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.8 Norma Tes Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Permana, 2016: 128)

Menurut Lubis (2004:96) ada beberapa keterampilan pencak silat yang perlu dimiliki pesilat yaitu:

1) Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat

Tujuan : Untuk Mengetahui Penampilan Keterampilan pencak silat atlet (untuk teknik tendangan lurus, samping, dan sabit).

Peralatan : sabuk atau tali, meteran, dan tiang setinggi 2 meter (2 buah) atau diganti orang untuk memegang.

Petugas : pengukur ketinggian, pencatat, dan penjaga tiang

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sabuk/tali dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Kemudian atlet melakukan tendangan dimana teknik tendangan harus melewati sabuk/tali, tanpa menyentuh. Setiap tendangan yang menyentuh sabuk atau tali akan dikurangi 1. Setiap atlet melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak sepuluh tendangan untuk kaki kanan dan sepuluh tendangan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil nilai tertinggi.

Penilaian : Skor berdasarkan jumlah penampilan atlet berdasarkan kisi-kisi instrumen dan dikurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali. Indikator dalam tes ini adalah : 1) Posisi Sikap pasang; 2) Angkatan ; 3) Saat melepas tendangan atau lintasan; dan 4) kembali ke sikap pasang.

Tabel 3.9 Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Ketrampilan Pencak Silat:

No.	Indikator Tendangan Lurus/ samping/ Sabit					
		6	7	8	9	10
1.	Posisi Sikap pasang (awal)					
2.	Lutut diangkat trelebih dahulu (lk 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100 ^o)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang					

Sumber: (Lubis, 2004:97)

Tabel 3.10 Penilaian Teknik Tendangan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Teknik Tendangan	Lurus Ka	Lurus Ki	Samping Ka	Samping Ki	Sabit Ka	Sabit Ki
Nilai						
Pengurangan						
Total						

Sumber: (Lubis, 2004:98)

Tabel 3.11 Penilaian Penampilan Keterampilan

Katagori	Putri	Putra
Baik Sekali	80 – 100	85 – 100
Baik	71 – 79	74 – 84
Cukup	66 – 70	68 – 73
Kurang	56 – 65	61 – 67
Kurang Sekali	> 55	> 60

Sumber : (Lubis, 2004:98)

2) Pengukuran Kecepatan Tendangan Pencak Silat

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet (untuk teknik tendangan lurus, samping dan sabit).

Peralatan : sandsack (diharapkan 50kg atau target hand box), meteran, dan stop watch.

Petugas : Pengukur ketinggian sandsack atau target, pencatat waktu, dan penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack atau target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 50cm (putri) 60cm (putra). Pada saat aba-aba 'Ya', atlet melakukan tendangn dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangn kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik, demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack atau target 75 cm (putri) dan 100cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Tabel 3.12 Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Lurus Ka.	Lurus Ki	Samping Ka	Samping Ki	Sabit Ka	Sabit ki
Waktu Penampilan 1						
Waktu Penampilan 2						
Waktu Penampilan 3						
Waktu Terbaik						

Sumber: (Lubis, 2004:99)

Tabel 3.13 Penilaian Kecepatan Tendangan sabit Atlet

Katagori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 24	> 25
Baik	19 – 23	20 – 24
Cukup	16 – 18	17 – 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang Sekali	< 12	<14

Sumber: (Lubis, 2004:99)

3) Pengukuran Kelincahan Tendangan Pencak Silat

a. Untuk Teknik Tendangan Sabit

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : Sandsack (diharapkan 50kg atau target hand box), meteran, dan stop watch.

Petugas : Pengukur ketinggian sandsack/target, pencatat waktu, dan penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan sabit kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Setiap atlet melakukan sebanyak 5 tendangan kaki kanan dan 5 tendangan untuk kaki kiri secepat-cepatnya secara bergantian. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

b. Untuk Teknik Tendangan Samping

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : Sandsack (diharapkan 50kg atau target hand box), meteran, dan stop watch.

Petugas : Pengukur ketinggian sandsack/target, pencatat waktu, dan penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangn samping kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Tabel 3.14 Formulir Penilaian Kelincahan tendangan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Sabit Ka	Sabit Ki	Samping Ka	Samping Ki
Waktu Penampilan 1			-	-
Waktu Penampilan 2			-	-
Waktu Penampilan 3			-	-
Waktu Terbaik			-	-

Sumber: (Lubis, 2014:101)

Tabel 3.15 Penilaian Kelincahan Tendangan Keterampilan Atlet

Katagori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 28	> 30
Baik	23 – 27	25 – 29
Cukup	18 – 22	20 – 24
Kurang	14 – 17	15 – 18
Kurang Sekali	< 13	< 14

Sumber: (Lubis, 2014:101)

4) Pengukuran Koordinasi Tendangan Pencak Silat

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Koordinasi tendangan dan pukulan pencak silat atlet.

Peralatan : Sandsack (diharapkan 50 Kg)/target (*Hand Box*), meteran, dan stop watch.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan dan pukulan ke arah sandsack/target pada sasaran bidang setinggi 15 cm, selama 30 detik sebanyak-banyaknya. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan jumlah serangan tangan dan kaki selama 30 detik yang mengenai sasaran.

Tabel 3.16 Formulir Penilaian Koordinasi tendangan dan pukulan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Penampilan/teknik	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
Penampilan 1		
Penampilan 2		
Penampilan 3		
Jumlah		

Sumber: (Lubis, 2004: 102)

Tabel 3.17 Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Keterampilan Atlet

Katagori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 40	> 50
Baik	35 – 39	40 - 49
Cukup	29 - 34	36 - 39
Kurang	23 - 28	30 - 35
Kurang Sekali	< 22	< 39

Sumber: (Lubis, 2004: 102)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul untuk dianalisis. Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca. Pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif (Sugiyono, 2016:208).

Adapun rumus yang digunakan:

3.6.1 Rata-Rata Hitung (Mean)

Rata-rata hitung (*mean*) adalah nilai rata-rata dari data-data yang ada (Hasan, 2002:71). Dalam analisis ini, *mean* yang dicari adalah *mean* untuk data tunggal.

Rumus *mean* adalah:

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

$\sum X$ = jumlah nilai

n = jumlah individu

3.6.2 Median

Median adalah nilai tengah dari data yang ada setelah data diurutkan.

Median disebut juga sebagai rata-rata posisi (Hasan, 2002:77). Rumus median sebagai berikut: $Me = \text{nilai yang ke- } \frac{1}{2} (n+1)$

3.6.3 Modus

Modus adalah nilai yang paling sering muncul dalam data. Modus sering ditulis singkat atau disimbolkan dengan Mo (Hasan, 2002:80).

3.6.4 Nilai Tertinggi (Max)

Nilai tertinggi merupakan nilai yang terbesar dalam suatu urutan data.

3.6.5 Nilai Terendah (Min)

Nilai terendah merupakan nilai yang terkecil dalam suatu urutan data.

3.6.6 Persentase (%)

Analisis deskripsi presentase ini dihitung untuk mengetahui berapa besar presentase hasil penghitungan kondisi fisik dengan menggunakan rumus:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Sumber: Muhammad Ali (2013:186)

Keterangan:

DP = Deskriptif Persentase

n = Jumlah nilai factor faktual

N = jumlah seluruh subjek

% = Tingkat persentase yang dicapai

3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah:

1. Faktor Kesungguhan

Kesungguhan motivasi dari masing-masing sampel antara satu dengan yang lain tidaklah sama. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengontrol dan mengawasi sampel agar bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.

2. Faktor Penggunaan Alat

Dari masing-masing sampel banyak yang belum mengetahui cara dalam menggunakan alat. Sehingga dari peneliti dan petugas memberi contoh sebaik mungkin agar sampel memahaminya agar tidak terjadi kesalahan saat tes.

3. Faktor Pemberian Materi

Faktor pemberian materi mempunyai peran untuk menjelaskan pelaksanaan dan tata cara pelaksanaan tes. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mendemonstrasikan agar sampel dapat mencontoh dan bagi sampel yang belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

4. Faktor Kondisi Fisik

Faktor kondisi fisik sangat besar pengaruhnya dalam penelitian ini karena kalau sampel dengan kondisi fisik yang kurang sehat, kemungkinan tidak maksimal dalam melaksanakan tes sehingga tujuan dari penelitian ini tidak tercapai secara maksimal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelompok latihan Merpati Putih Kabupaten Purbalingga pada tanggal 8 September 2019. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 yang berlatih di lima kelompok latihan, yaitu: SMA N 1 Padamara, SMK N 1 Kutasari, SMK YPT 2 Purbalingga, SMK N 1 Purbalingga, dan SMA N 1 Purbalingga. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sehingga tingkat kesalahan semakin kecil. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 50 pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2, terdiri dari 16 putri dan 34 putra dengan rentang umur 16 tahun sampai dengan 19 tahun karena sampel yang diambil sebagian besar merupakan siswa SMA yang rata-rata usianya adalah usia remaja yang mengikuti ekstrakurikuler Merpati Putih.

Data yang diperoleh untuk mendeskripsikan kondisi fisik dan keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga melalui pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tes keterampilan pencak silat. Instrumen TKJI terdiri dari beberapa tes yang dinilai yaitu lari 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump (loncat tegak), dan lari 1200 meter. Tes keterampilan pencak silat terdiri dari beberapa tes yang dilakukan yaitu penilaian teknik tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan, dan koordinasi tendangan dan pukulan.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani dengan TKJI

Data diperoleh dari hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKJI dengan instrumen lari 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter pada pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga tahun 2019. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram dengan pengukuran tendensi sentral, yaitu: Mean, Median, Modus, Nilai Tertinggi, Nilai Terendah dan Persentase.

4.2.1.1 Hasil Analisis Data Tes Kebugaran Jasmani Pesilat Laki-Laki

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Tes Kebugaran Jasmani Pesilat Laki-Laki

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	34	Jumlah pesilat laki-laki.
2.	Mean	15,70	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	13	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	16,5	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	21	Nilai data tertinggi dari 34 pesilat laki-laki.
6.	Nilai Terendah	07	Nilai data terendah dari 34 pesilat laki-laki.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.1 didapat hasil nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada pesilat laki-laki sebesar 15,70 dengan klasifikasi sedang. Untuk nilai tertinggi sebesar 21 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 07 dengan klasifikasi kurang sekali.

4.2.1.2 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Perempuan

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Tes Kesegaran Jasmani Pesilat Perempuan

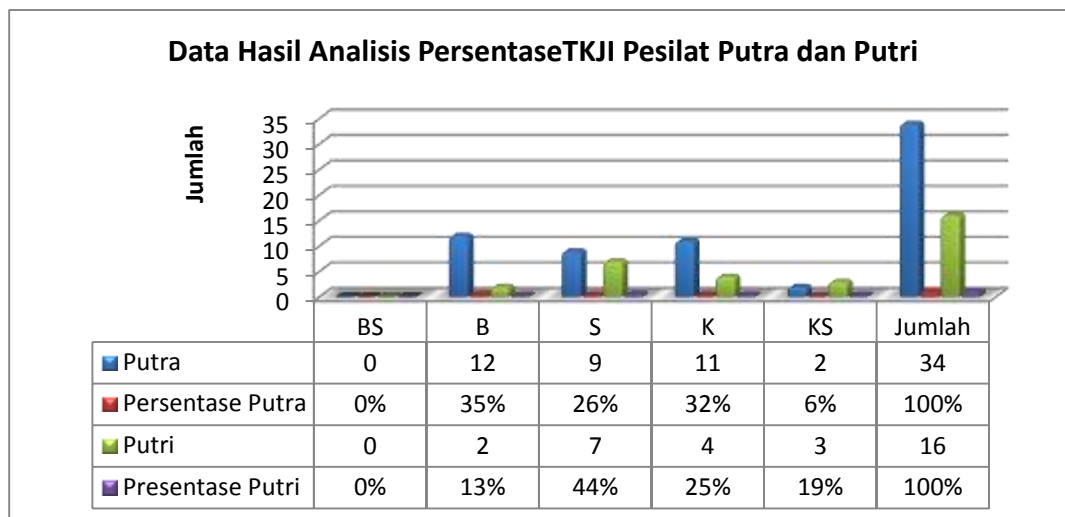
No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	16	Jumlah pesilat perempuan.
2.	Mean	14,06	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	17	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	14,5	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	18	Nilai data tertinggi dari 16 pesilat perempuan.
6.	Nilai Terendah	8	Nilai data terendah dari 16 pesilat perempuan.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.2 didapat hasil nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada pesilat perempuan sebesar 14,06 dengan klasifikasi sedang. Untuk nilai tertinggi

sebesar 18 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 08 dengan klasifikasi kurang sekali.

Dari hasil analisis persentase dapat dilihat secara lengkap pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1 Data Hasil Analisis Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pesilat Putra dan Putri

Dari gambar 4.1 didapat hasil bahwa tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga untuk putra dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 35%, sedang sebesar 26%, kurang sebesar 32%, dan kurang sekali besar 6%. Sedangkan untuk putri dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 13%, sedang sebesar 44%, Kurang sebesar 25%, dan kurang sekali besar 19%.

4.1.1 Hasil Tes Keterampilan Pesilat

Tes keterampilan pesilat data diperoleh dari hasil pengukuran keterampilan pencak silat dengan instrumen teknik tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan, dan koordinasi tendangan dan pukulan pada pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga tahun 2019. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik deskriptif kemudian disajikan

dalam bentuk tabel dan diagram dengan pengukuran tendensi sentral, yaitu: Mean, Median, Modus, Nilai Tertinggi, Nilai Terendah dan Persentase.

4.2.2.1 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan

A. Hasil Analisis Data Teknik Tendangan Pesilat Putra

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	34	Jumlah pesilat putra.
2.	Mean	66,82	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	64	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	65,5	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	84	Nilai data tertinggi dari 34 pesilat putra.
6.	Nilai Terendah	59	Nilai data terendah dari 34 pesilat putra.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.3 didapat hasil nilai rata-rata tes keterampilan pencak silat pada teknik tendangan pada pesilat putra sebesar 66,82 dengan klasifikasi kurang. Untuk nilai tertinggi sebesar 84 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 59 dengan klasifikasi kurang sekali.

B. Hasil Analisis Data Teknik Tendangan Pesilat Putri

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

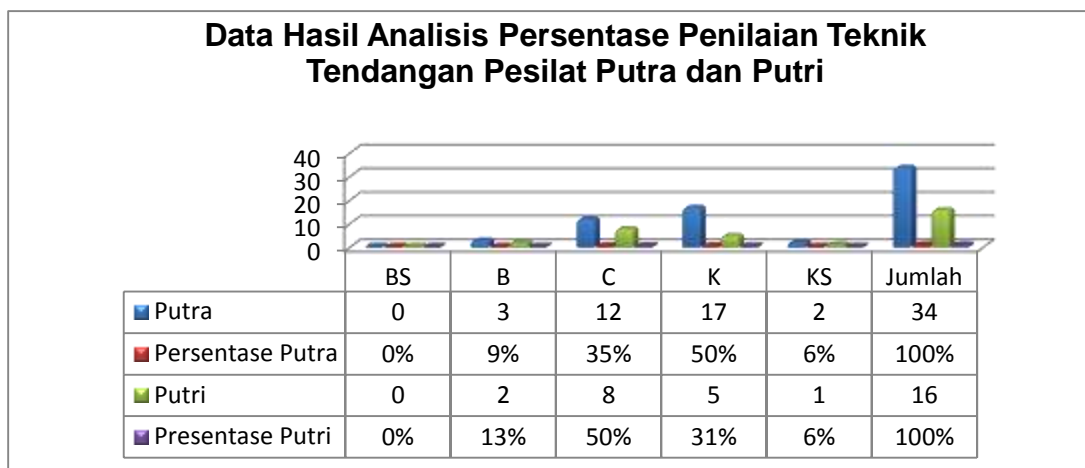
Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Teknik Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	16	Jumlah pesilat putri.
2.	Mean	65,62	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	66	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	66	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	72	Nilai data tertinggi dari 16 pesilat putri.
6.	Nilai Terendah	53	Nilai data terendah dari 16 pesilat putr1.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.4 didapat hasil nilai rata-rata tes keterampilan pencak silat pada teknik tendangan pesilat putri sebesar 65,62 dengan klasifikasi cukup. Untuk nilai tertinggi sebesar 72 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 53 dengan klasifikasi kurang sekali.

Dari hasil analisis persentase dapat dilihat secara lengkap pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.2 Data Hasil Analisis Persentase Penilaian Teknik Tendangan Pesilat Putra dan Putri.

Dari gambar 4.2 didapat hasil bahwa keterampilan pesilat putra dan putri Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga dengan tes dan pengukuran teknik tendangan untuk laki-laki dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 9%, cukup sebesar 35%, kurang sebesar 50%, dan kurang sekali sebesar 6%. Sedangkan untuk perempuan dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 13%, cukup sebesar 50%, kurang sebesar 31%, dan kurang sekali sebesar 6%.

4.2.2.2 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan

A. Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan Pesilat Putra

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	34	Jumlah pesilat putra.
2.	Mean	16,64	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	17	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	16,5	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	23	Nilai data tertinggi dari 34 pesilat putra.
6.	Nilai Terendah	13	Nilai data terendah dari 34 pesilat putra.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.5 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes kecepatan tendangan pesilat putra sebesar 16,64 dengan klasifikasi cukup. Untuk nilai tertinggi sebesar 23 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 13 dengan klasifikasi kurang sekali.

B. Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan Pesilat Putri

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

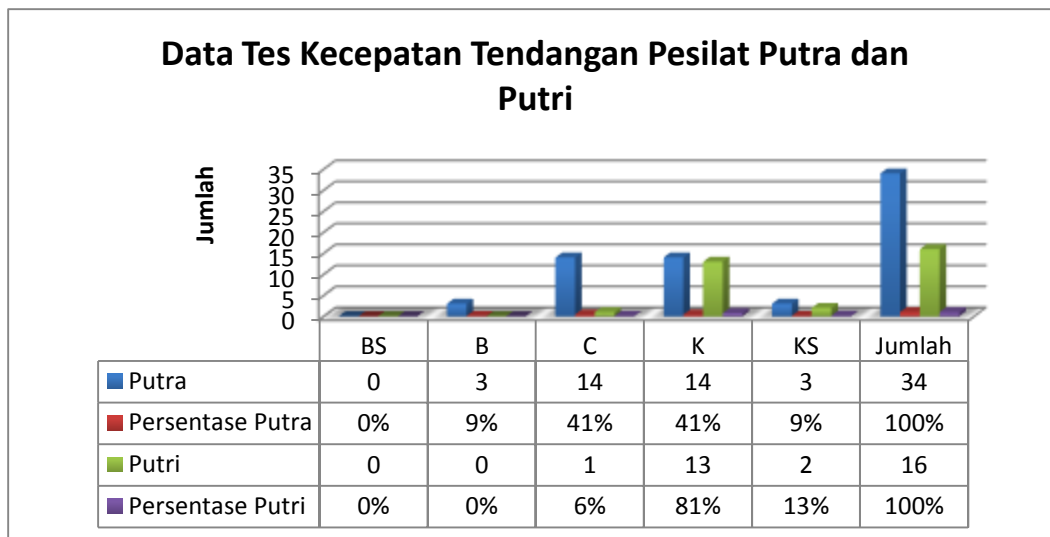
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	16	Jumlah pesilat putri.
2.	Mean	14,37	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	15	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	15	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	17	Nilai data tertinggi dari 16 pesilat putri.
6.	Nilai Terendah	11	Nilai data terendah dari 16 pesilat putri.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.6 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes kecepatan tendangan pesilat putri sebesar 14,37 dengan klasifikasi kurang. Untuk nilai tertinggi sebesar 17 dengan klasifikasi cukup. Sedangkan nilai terendah 11 dengan klasifikasi kurang sekali.

Dari hasil analisis persentase dapat dilihat secara lengkap pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.3 Data Tes Kecepatan Tendangan Pesilat Putra dan Putri

Dari gambar 4.3 didapat hasil bahwa keterampilan pesilat putra dan putri Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga dengan tes dan pengukuran kecepatan tendangan untuk putra dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 9%, cukup sebesar 41%, kurang sebesar 41%, dan kurang sekali sebesar 9%. Sedangkan untuk putri dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 0%, cukup sebesar 6%, kurang sebesar 81%, dan kurang sekali sebesar 13%.

4.2.2.3 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan

A. Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan Pesilat Putra

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	34	Jumlah pesilat putra.
2.	Mean	19,10	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	17,5	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	17,5	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	28,5	Nilai data tertinggi dari 34 pesilat putra.
6.	Nilai Terendah	13,5	Nilai data terendah dari 34 pesilat putra.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.7 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes kelincahan tendangan pesilat putra sebesar 19,10 dengan klasifikasi cukup. Untuk nilai tertinggi sebesar 28,5 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 13,5 dengan klasifikasi kurang sekali.

B. Hasil Analisis Data Kecepatan Tendangan Pesilat Putri

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

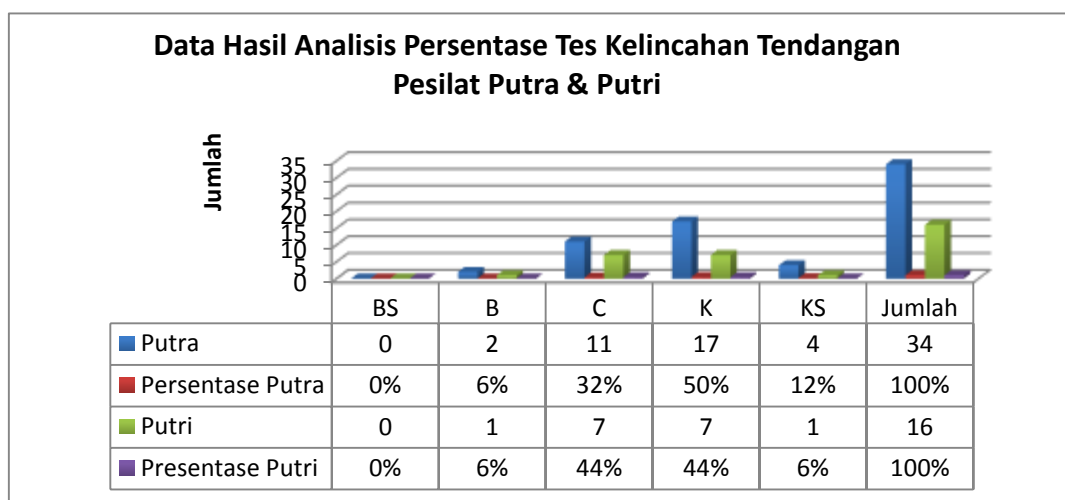
Tabel 4.8 Hasil Analisis Data Kelincahan Tendangan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	16	Jumlah pesilat putri.
2.	Mean	18,43	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	16,5	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	18,75	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	23	Nilai data tertinggi dari 16 pesilat putri.
6.	Nilai Terendah	12	Nilai data terendah dari 16 pesilat putri.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.8 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes kelincihan tendangan pesilat putri sebesar 18,43 dengan klasifikasi cukup. Untuk nilai tertinggi sebesar 23 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 12 dengan klasifikasi kurang sekali.

Dari hasil analisis persentase dapat dilihat secara lengkap pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.4 Data Hasil Analisis Persentase Tes Kelincihan Tendangan Pesilat Putra & Putri

Dari gambar 4.4 didapat hasil bahwa keterampilan pesilat putra dan putri Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga dengan tes kelincihan tendangan untuk putra dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 6%, cukup sebesar 32%, kurang sebesar 50%, dan kurang sekali sebesar 12%. Sedangkan untuk putri dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 6%, cukup sebesar 44%, kurang sebesar 44%, dan kurang sekali sebesar 6%.

4.2.2.4 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan

A. Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan Pesilat Putra

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	34	Jumlah pesilat putra.
2.	Mean	34,61	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	34	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	34	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	45	Nilai data tertinggi dari 34 pesilat putra.
6.	Nilai Terendah	27	Nilai data terendah dari 34 pesilat putra.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.9 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes koordinasi tendangan dan pukulan pesilat putra sebesar 34,61 dengan klasifikasi kurang. Untuk nilai tertinggi sebesar 45 dengan klasifikasi baik. Sedangkan nilai terendah 27 dengan klasifikasi kurang sekali.

B. Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan Pesilat Putri

Dari hasil analisis data secara statistik deskriptif dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

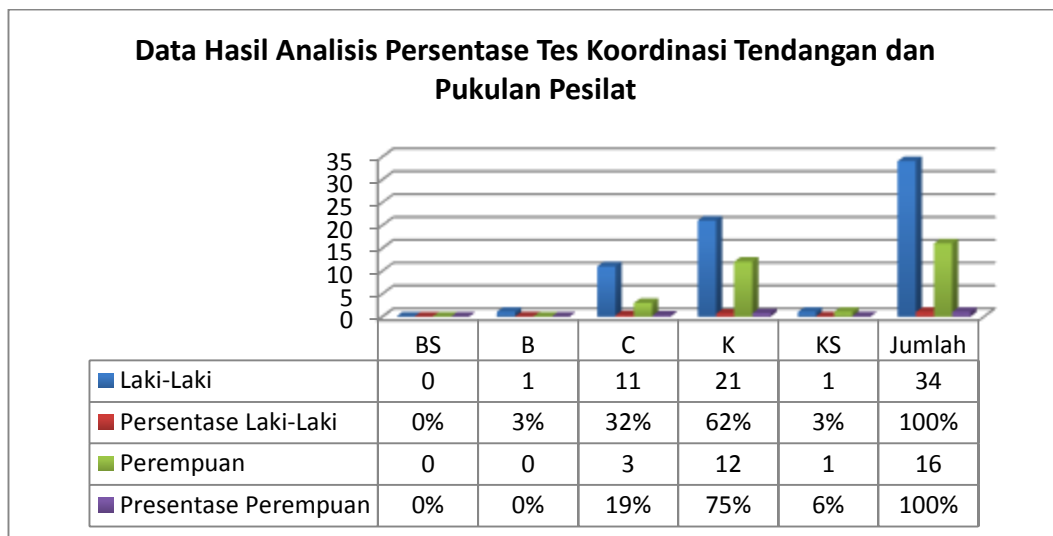
Tabel 4.10 Hasil Analisis Data Koordinasi Tendangan dan Pukulan

No.	Statistik	Hasil	Keterangan
1.	Jumlah Subjek	16	Jumlah pesilat putri.
2.	Mean	26,87	Jumlah nilai dibagi jumlah individu.
3.	Median	27	Nilai yang membatasi 50% distribusi frekuensi sebelah atas dan 50% distribusi frekuensi sebelah bawah.
4.	Modus	27	Nilai yang paling sering muncul dalam data.
5.	Nilai Tertinggi	33	Nilai data tertinggi dari 16 pesilat putri.
6.	Nilai Terendah	22	Nilai data terendah dari 16 pesilat putri.

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2019.

Dari tabel 4.10 didapat hasil nilai rata-rata keterampilan pencak silat pada tes koordinasi tendangan dan pukulan pesilat putri sebesar 26,87 dengan klasifikasi kurang. Untuk nilai tertinggi sebesar 33 dengan klasifikasi cukup. Sedangkan nilai terendah 22 dengan klasifikasi kurang.

Dari hasil analisis persentase dapat dilihat secara lengkap pada gambar di bawah ini:



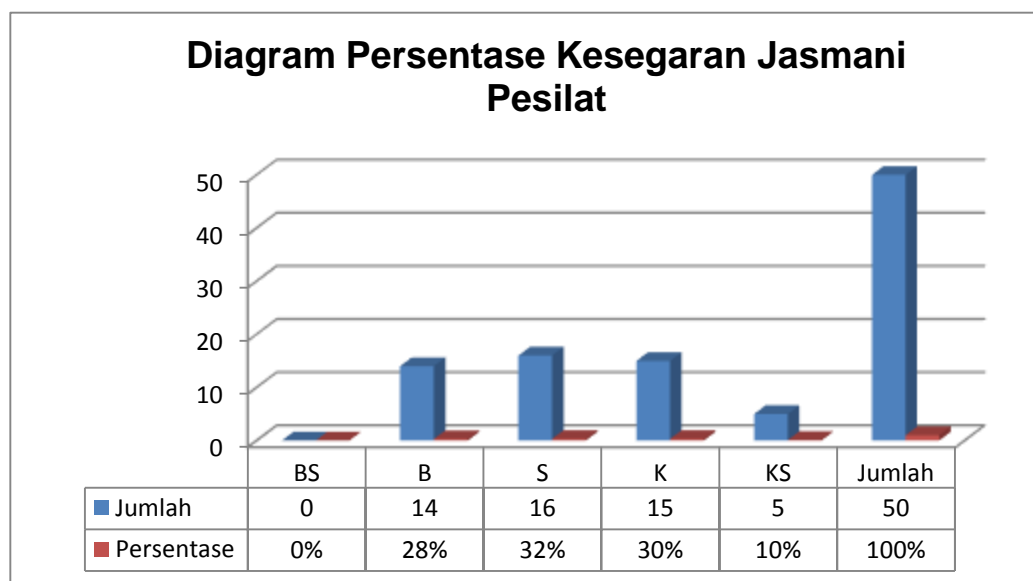
Gambar 4.5 Data Hasil Analisis Persentase Tes Koordinasi Tendangan dan Pukulan Pesilat

Dari gambar 4.5 didapat hasil bahwa keterampilan pesilat putra dan putri Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga dengan tes koordinasi tendangan dan pukulan untuk putra dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 3%, cukup sebesar 32%, kurang sebesar 62%, dan kurang sekali sebesar 3%. Sedangkan untuk putri dengan kategori baik sekali sebesar 0%, baik sebesar 0%, cukup sebesar 19%, kurang sebesar 75%, dan kurang sekali sebesar 6%.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tes Kesegaran Jasmani

Dari hasil penelitian dan analisis data memberikan informasi kesegaran jasmani pesilat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga secara lengkap dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.6 Diagram Persentase Kesegaran Jasmani Pesilat

Berikut penjelasan gambar diagram hasil penelitian kesegaran jasmani diketahui bahwa sebagian besar pesilat Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga tingkat dasar 2 memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang yaitu sebesar 32%. Dari 50 pesilat bahwa hasil tes kondisi fisik pesilat putra dan putri sebanyak 0 pesilat (0%) dalam kategori baik sekali, 14 pesilat (28%) dalam kategori baik, sebanyak 16 pesilat (32%) termasuk dalam kategori sedang, 15 pesilat (30%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 5 pesilat (10%) masuk kedalam kategori kurang sekali.

Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dari pesilat tersebut seperti program latihan dan kondisi pesilat itu sendiri. Menurut Paulus Levinus Pasurney ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pesilat yaitu; faktor latihan,

prinsip latihan beban (overload), faktor istirahat, kebiasaan hidup sehat, dan faktor makanan. Untuk program latihan di kolat MP Purbalingga belum berjalan secara maksimal dan pelaksanaan latihan terkadang tidak terlaksana sesuai dengan program yang telah dibuat, padahal program latihan itu sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik. Pesilat masih belum maksimal dalam melaksanakan latihan seperti berangkat latihan telat tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, rasa semangat untuk latihan masih kurang, dan pelatih memberikan porsi latihan yang sama kepada pesilat padahal masing-masing individu memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda.

Seperti yang dijelaskan oleh Paulus Levinus Pasurney (2001:103) bahwa masing-masing latihan harus dibuat sesuai dengan kondisi setiap individu atau perorangan karena tidak ada dua orang persis yang memiliki komposisi tubuh yang sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individu ini, maka perlu diperhatikan penyusunan latihan sebagai berikut; bagaimana individu tersebut mempunyai respon terhadap latihan, pembebanan latihan tidak akan menimbulkan ketegangan dan badan tidak akan kehilangan kemampuannya untuk menyesuaikan diri.

Didalam mengajarkan pencak silat pelatih mempunyai kedudukan dan peranan sebagai kader pendidik atau pembina pencak silat (Pandji Oetojo, 2000:3). Pelatih pencak silat Merpati Putih dituntut untuk memberikan latihan sesuai dengan kurikulum pendidikan dan latihan yang sudah dirumuskan. Beberapa prinsip latihan yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah: latihan harus spesifik, setiap latihan yang diberikan harus berhubungan erat/relevan dengan cabang olahraganya. Karena kebutuhan masing-masing atlet, baik yang menyangkut sistem energi, bentuk gerak, sistem otot, dan sistem

tubuh berbeda-beda. Harus mengetahui sistem energi yang digunakan oleh atlet baik sistem energi *aerobic* maupun *anaerobic*. Dan prinsip *overload* seperti: intensitas, frekuensi, durasi (Junusul Hairy, 1989:67).

Sebagian besar pelatih di kolat MP Purbalingga memberikan latihan yang terlalu monoton dan kurang bervariasi, pelatih juga kurang menekankan beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh pesilat sehingga kondisi fisik pesilat masih dalam kondisi sedang. Seorang pelatih seharusnya dalam memberikan latihan harus menekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, agilitas, kelenturan/fleksibilitas, daya ledak/*power*, stamina guna mengembangkan fisik secara optimal (Junusul Hairy, 1989:67). Demikian pula yang dikatakan oleh J.M. Ballesteros (1979) bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya gerak, dan ketahanan. Oleh karena itu pelatih harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang prinsip-prinsip latihan, metode latihan, dan efek-efek latihan terhadap sistem organ-organ tubuh dan sistem otot.

Pengaruh dari masing-masing komponen kondisi fisik terhadap keterampilan pesilat maupun kondisi fisik pesilat diantaranya seperti; 1) unsur kecepatan yang diukur menggunakan lari 60 meter merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan pesilat dalam pertandingan pencak silat. Pesilat yang melakukan tes lari 60 meter dengan baik maka memiliki kecepatan dapat dengan cepat melakukan serangan seperti tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan belakang; 2) daya tahan otot diukur menggunakan tes sit-up selama 60 detik. Pesilat yang memiliki daya tahan otot yang baik maka berpengaruh terhadap keterampilan pencak silat seperti serangan tangan / pukulan pesilat sehingga pukulan semakin memiliki power; 3)

unsur kekuatan diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Pesilat dengan hasil tes lari 1200 meter yang baik maka kekuatannya otomatis akan baik pula. Dalam pertandingan pencak silat kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan pertandingan seseorang dalam bertanding. Karena dengan kekuatan seorang pesilat dapat bermain dengan stabil dan tidak mudah kelelahan.

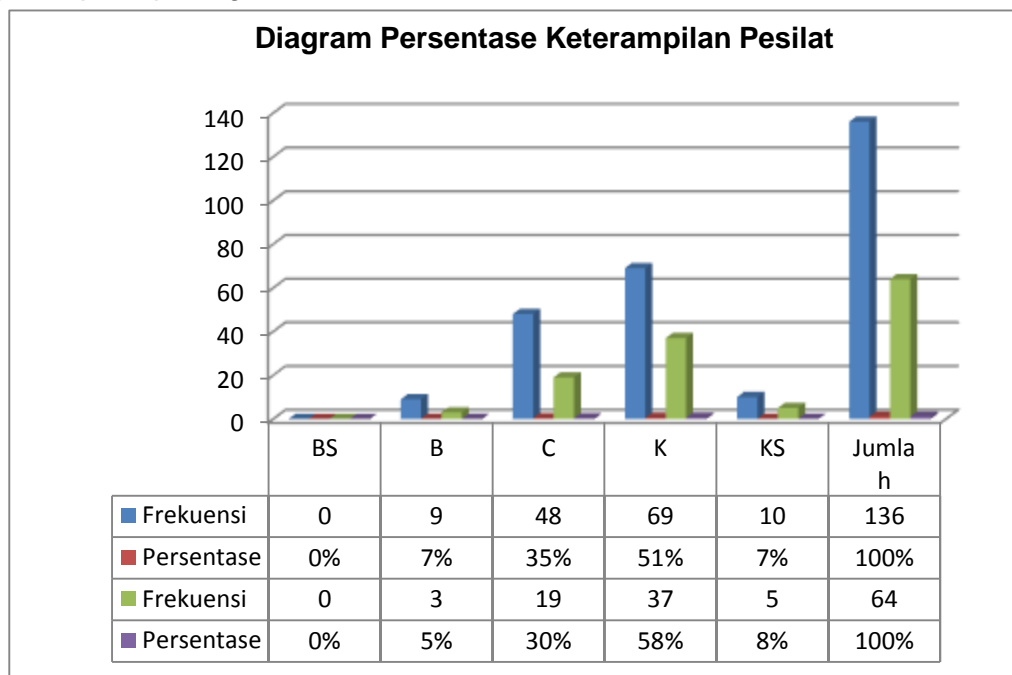
4.2.2 Tes Keterampilan Pencak Silat

Untuk mengetahui keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga peneliti telah melakukan tes dan pengukuran seperti teknik tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan, dan koordinasi tendangan dan pukulan. Untuk hasil penelitian keterampilan pesilat diketahui secara keseluruhan sebagian besar pesilat Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga memiliki keterampilan dalam kategori kurang sebesar 53%. Berdasarkan hasil tes keterampilan pesilat yang terdiri dari 50 pesilat putra dan putri bahwa 0% dalam kategori baik sekali, 6% dalam kategori baik, sebanyak 34% termasuk dalam kategori sedang, 53% dalam kategori kurang, dan sebanyak 8% masuk kedalam kategori kurang sekali. Keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 Kabupaten Purbalingga termasuk dalam kategori kurang. Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya metode latihan yang kurang tepat, latihan yang sering monoton dan kurang efektif efisien, serta sarana prasarana yang kurang memadai. Keterampilan juga dipengaruhi oleh kondisi fisik pesilat juga, jika kondisi fisik pesilat itu baik maka keterampilan pesilat juga akan baik pula, selain dari kondisi fisik juga dipengaruhi oleh faktor latihan.

Proses berlatih melatih agar efektif dan efisien perlu interaksi antara atlet dan pelatih secara selaras, serasi dan seimbang. Atlet dalam proses latihan perlu beberapa hal seperti; kondisi fisik olahraga yang tinggi, memiliki bakat olahraga yang tinggi, memiliki daya pikir tinggi dan kreatif, minat, perhatian, konsentrasi, dan semangat tinggi, berkemauan kuat dan semangat yang tinggi. Bersikap disiplin, tekun, ulet dan tabah, sadar akan tujuan latihan dan senang melakukan olahraga. Pelatih dalam proses melatih berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk mencipatakan sasaran latihan saat itu. Usaha-usaha itu antara lain yaitu; menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, tempat latihan yang aman, nyaman dan menyenangkan, pandai memberi motivasi kepada atlet, tingkah laku simpatik dan energik, mengatur formasi-formasi latihan yang baik dan menyenangkan, memilih metode yang tepat, dan menyajikan variasi bahan latihan.

Unsur kondisi fisik koordinasi sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik pencak silat. Pesilat yang mempunyai koordinasi yang baik adalah pesilat yang mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain. Koordinasi diperlukan dalam pencak silat karena melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan seperti cara mengatur kerja kaki, dan gerakan lengan. Hal ini berkaitan dengan saat menendang sekaligus memukul lawan saat bertanding. Bagi pesilat yang unsur koordinasinya bagus akan memiliki keterampilan koordinasi tendangan dan pukulan yang bagus pula.

Dari hasil penelitian dan analisis data memberikan informasi keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga untuk laki-laki dan perempuan pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.7 Diagram Persentase Keterampilan Pesilat

Berdasarkan diagram hasil tes keterampilan pesilat menunjukkan bahwa keterampilan pesilat putra sebesar 0% dalam kategori baik sekali, 7% dalam kategori baik, sebanyak 35% dalam kategori cukup, 51% dalam kategori kurang, dan kategori kurang sekali sebanyak 7%. Keterampilan pesilat putri sebesar 0% dalam kategori baik sekali, 5% dalam kategori baik, sebesar 30% pada kategori cukup, 58% untuk kategori kurang, dan sebesar 8% dalam kategori kurang sekali. Hasil analisis data menunjukkan bahwa keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga untuk putra sebagian besar memiliki kategori kurang sebesar 51%. Sedangkan keterampilan pesilat Merpati Putih tingkat dasar 2 di Kabupaten Purbalingga untuk putri sebagian besar memiliki kategori kurang sebesar 58%.

Keadaan diatas menunjukkan bahwa kemampuan setiap pesilat berbeda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Ariyati Pangestuti dan Siswantoyo kemampuan yang berbeda dari pesilat dalam melakukan tes kesegaran jasmani dapat disebabkan oleh:

1. Faktor genetik, yaitu jenis otot, kadar haemoglobin, dan postur tubuh yang berbeda dari setiap pesilat.
2. Faktor tumbuh kembang, yaitu tingkat kematangan organ tubuh yang berbeda, masa pubertas yang berbeda, kesiapan otot ynag berbeda-beda.
3. Faktor sosial, yaitu keaktifan pesilat dalam berbagai aktivitas jasmani seperti ekstrakurikuler basket, renang, atau bulutangkis. Pesilat yang aktif dalam kegiatan jasmani selain pencak silat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan tes kesegaran jasmani.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang profil kebugaran jasmani dan keterampilan pesilat tingkat dasar 2 PPS Betako Merpati Putih Kabupaten Purbalingga tahun 2019 maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Hasil tes kebugaran jasmani pesilat pps betako merpati putih kabupaten purbalingga tahun 2019 didukung dari 50 pesilat bahwa hasil tes kebugaran jasmani sebanyak 0 pesilat (0%) dalam kategori baik sekali, 14 pesilat (28%) dalam kategori baik, sebanyak 16 pesilat (32%) termasuk dalam kategori sedang, 15 pesilat (30%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 5 pesilat (10%) masuk kedalam kategori kurang sekali.
2. Hasil tes keterampilan pesilat pps betako merpati putih kabupaten purbalingga tahun 2019 didukung dari 50 pesilat putra dan putri bahwa 0% dalam kategori baik sekali, 6% dalam kategori baik, sebanyak 34% termasuk dalam kategori sedang, 53% dalam kategori kurang, dan sebanyak 8% masuk kedalam kategori kurang sekali.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat dan telah disimpulkan diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk peningkatan kesegaran jasmani dan keterampilan pencak silat di kolat Kabupaten Purbalingga yaitu:

1. Untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan pencak silat hendaknya pesilat perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti: intensitas, durasi, dan frekuensi latihan.
2. Untuk pesilat yang masih mempunyai keterampilan yang kurang hendaknya memotivasi diri untuk meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam pencak silat dapat meningkat
3. Penulis berharap kepada pelatih Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga hendaknya maksimal dalam memberikan materi latihan fisik, teknik, taktik, dan keterampilan pencak silat.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian sehingga hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology Of Training*. Kendal. Lowa: *Hunt Publishing Company*.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Garuda mas. (2000). *Pemanduan dan Pembinaan bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hairy, Junusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta : Ikip Bandung.
- Harsono, (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Roesdakarya Offset.
- Hasan, M. Iqbal. (2002). *Pokok-Pokok Materi Statistik 1*. Edisi 2. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- I Ketut Suidiana & Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok : Pt Rajagrafindo Persada.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Pasurney, Paulus Levinus. (2001). *Latihan Kondisi Olahraga*. Pusat Pendidikan Dan Penataran Bidang Penelitian Dan Pengembangan: KONI Pusat.
- Sajoto, Mochammad. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. (2006). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta:LP3ES

- Sucipto, dkk. (2009). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.
- Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ali Ma'mun dan Ipang Setiawan. 2015. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui permainan BOI. Online at <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> (Diakses 8/10/2019, 11.15 WIB).
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Anam, Ardian K & Taufik Hidayah. 2014. Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3 (3) 19-24.
- Anwar, Saiful. (2012). *Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012*. UNNES. Semarang.
- Ariyati Pangestuti dan Siswantoyo. 2010. *Students Physical Fitness Level Who Following Pencak Silat In Budi Mulia Dua Elementary School*. Vol 6, No 1. Online at <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10327/7985> (Diakses tanggal 8/10/2019, 11.00 WIB).
- Arumsekartaji. 2011. Olah pernapasan Penyaluran. Online at <https://arumsekartaji.wordpress.com/2011/01/08/nafas-penyaluran-merpati-putih/> (Diakses 7/10/2018, 09:32 WIB)
- Awan Hariono. (2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 3, No. 1: 72-84.
- Defi Yanti, dkk. 2016. Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Ukm Unsyiah Tahun 2015. Vol. 2, No. 4. Online at <http://jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1746/1118> (Diakses 6/10/2019, 19.32 WIB).

- Dewi, Ariska dkk. 2018. Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Di Organisasi PSHT Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 3(1) 154-161.
- Hanifah, I., & Setiawan, I. (2015). Survei Pembinaan Atlit Tarung Drajat Di Satuan Latihan Se- Kota Semarang Tahun 2014, 4 (11) 2189-2193.
- Hardinsyah, Sefri. 2016. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1 (2), 61-70.
- Hariyoko, dkk. 2010. "Pengembangan Media Audiovisual Pencak Silat". Volume 12 Nomor 2. Jakarta : Kementerian Pemuda Dan Olahraga R.I.
- Hidayat, Roni. (2010). *Seni Beladiri Pencak Silat*. Bogor: PT Regina Eka Utama. Online at <http://diglib.unila.ac.id/21247/15/BAB%20II.pdf>. Diunduh 28 Maret 2019.
- Iswana, Bayu & Siswantoyo. 2013. Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*. 1 (1) 26-36.
- Kuswanto, Cahniyo Wijaya. 2016. Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan* 4(2), 145-154.
- Mardotillah, Milla dkk. 2016. Silat : Identitas Budaya, Pendidikan Seni Beladiri, dan Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi; Isu-Isu Sosial Budaya*. 18 (2), 121-133.
- Mayanto, akis. 2019. Model Pembelajaran Keterampilan Tendangan Pencak Silat (Akis) Untuk Anak SMA. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. 2 (2) 24-35.
- Nugroho, A. (2015). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1 (2), 143-160.
- Nusufi, Maimun. 2015. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015*:35-46.
- Pandji Oetoyo. 2000. "Pencak Silat". Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pps Betako Merpati Putih Pewaris – Pengurus Pusat. <http://www.ppsbetakomerpatiputih.com/index.php?p=container&sh=sejarah> (Diakses 09/10/2019, 19.33 WIB).

- Permana, Rahmat. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*. Vol 6 No. 2 Juni 2016.
- PPS Betako Merpati Putih Pewaris – Pengurus Pusat. Online at <http://www.ppsbetakomerpatiputih.com/index.php?p=container&sh=sejarah> (Diakses 28/03/2019, 19.33 WIB).
- PPS Betako Merpati Putih Pewaris Pengurus Pusat. 2013. Musyawarah Nasional X PPS Betako Merpati Putih. Jakarta: Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Pratama, Rendra Yulio. Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *E-journal Pendidikan Sejarah* 6 (3) 109-117.
- Rizaky, Sandri. 2014. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Non Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 2 (1) 9-12.
- Rohman, Ujang & Mochamad Yusuf E. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol.3, No.2(2019)112-121.
- Rosyid, Abdul E.H. (2015). Survei Pembinaan Pencak Silat Di Perguruan Pencak Silat Se-Kabupaten Wonogiri Tahun 2013/2014. Online at <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>. (Diakses 27/3/2019, 20.21 WIB).
- Saputra, Adi Bagus. 2019. Perkembangan perguruan pencak silat jokitole di Madura 1976-1982. *E-jurnal pendidikan sejarah* 7 (2) 1-7.
- Sartono, & Firman Adityatama. 2019. Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal olahraga*. 4(2) 244-249.
- Siti Hanifah dan Ipang Setiawan. 2015. “Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014”. Online at <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> (Diakses 5/10/2019, 18.11 WIB).
- Syarifuddin. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Tali (*Skipping Rope*) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD N 3 Sempelai. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung Pura.

Trisnowiyanto, Bambang. 2016. Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, Vol 1, No 2, November 2016, hlm 75-152.

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Utami, Wulan Fitri. 2014. Analisis Pembinaan Atlit Remaja Cabang Olahraga SMP N 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 2(1). 58-61.

Zarkasyi, Muhammad Mauludin. (2015). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pesilat Tingkat Balik Satu Di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga. Skripsi. Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang.

Zulrafli, dkk,. 2013. Pengaruh Metode Latihan Pengulangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Dispora Provinsi Riau. Vol. 4 No. 8. Online at <http://jurnal.uir.ac.id/index.php/PSF/article/view/438> (Diakses 9/10/2019, 20.28 WIB).

LAMPIRAN

Lampiran 1

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI




Formulir Usulan Topik Skripsi
 FM-1-AKD-24/rev.00
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

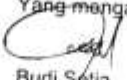
Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Budi Setia
 NIM : 6102415003
 Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasrn
 Topik : Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Pesilat PPS Betako Merpati Putih
 di Kabupaten Purbalingga

*cek
 aspect sedikit
 Pembimbing
 Endro Piji P, M.Kes
 Hm*

Menyetujui
 Ketua Jurusan

 Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
 NIP. 196109031988031002

Semarang, 22 Maret 2019
 Yang mengajukan,


 Budi Setia
 NIM. 6102415003



Lampiran 2

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor: 6743/JUN37.1.6/EP/2019

Tentang

**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 10 April 2019
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
- PERTAMA** : **Menunjuk dan menugaskan** kepada:
- Nama : Drs Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP : 195903151985031003
Pangkat/Golongan : IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : Budi Setia
NIM : 6102415003
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Pesilat PPS Betako Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

DITETAPKAN DI SEMARANG
PADA TANGGAL 10 April 2019
DEKAN

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

6102415003

FM-03-RA0-24Rev. 00

Lampiran 3**PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI****PENGESAHAN**

Proposal skripsi yang berjudul: Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Pesilat PPS
Betako Merpati Putih di Kabupaten Purbalingga.

Disusun oleh :

Nama : Budi Setia

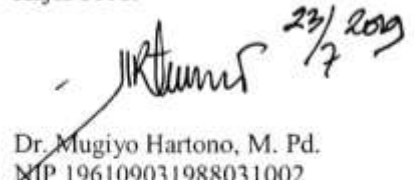
NIM : 6102415003

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

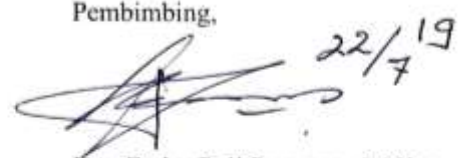
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh:

Menyetujui,

Kajur/Prodi


Dr. Mugiyo Hartono, M. Pd.
NIP 196109031988031002

Pembimbing,


Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP 195903151985031003

Lampiran 4

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/15197/UN37.1.6/LT/2019 03 September 2019
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua Merpati Putih Cabang Purbalingga
 Sekretariat Merpati Putih Purbalingga Jalan Letnan Achmadi 19 Bancar Kode Pos 53316

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Budi Setia
 NIM : 6102415003
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Pesilat PPS Betako Merpati Putih Di Kabupaten Purbalingga

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 3 September s.d 3 Oktober 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 5

SURAT BALASAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



PERGURUAN PENCAK SILAT BELADIRI TANGAN KOSONG
Merpati Putih
 CABANG PURBALINGGA



Sekretariat : d. a. Regina Mercia. Alamat : Jl. Letnan Achwadi 19 Bancar. purbalingga Kode Pos 53316

SURAT KETERANGAN

No. 059/II/MPPPBG/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Pengurus PPS Betako Merpati Putih Cabang Purbalingga, menerangkan bahwa:

Nama : Budi Setia

NIM : 6102415003

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar), S1

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada anggota tingkat Dasar 2 di Perguruan Pencak Silat Merpati Putih Cabang Purbalingga guna menyusun skripsi dengan judul "SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN PESILAT PPS BETAKO MERPATI PUTIH DI KABUPATEN PURBALINGGA".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 14 September 2019

Mengetahui,
 Ketua Cabang
 PPS BETAKO "MERPATI PUTIH"
 CABANG PURBALINGGA

AJAR SETYADI, A. Ma.Pd.OR

Lampiran 6

**DAFTAR NAMA PESILAT MERPATI PUTIH TINGKAT DASAR 2
PURBALINGGA**

NO	NAMA	L/P	UMUR	ASAL SEKOLAH
1	Agus Supriono	L	17	SMA N 1 PADAMARA
2	Aldo Bambang Etiawan	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
3	Alif Nurkhamdani	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
4	Ari Wibowo	L	16	SMA N 1 PADAMARA
5	Arif Firmanto	L	16	SMK N 1 PURBALINGGA
6	Arifin Agung W	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
7	Awaludin	L	17	SMA N 1 PADAMARA
8	Bambang Budi Nurwanto	L	16	SMK N 1 PURBALINGGA
9	Bayu Atma	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
10	Brusli Stiawan	L	17	SMK N 1 KUTASARI
11	Cecep Rizamawan	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
12	Diamas Wisangeni	L	17	SMA N 1 PURBALINGGA
13	Eko Aji Prassetyo	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
14	Fiqri Ardiansah	L	17	SMK N 1 PURBALINGGA
15	Gustian P	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
16	Gustiar	L	16	SMA N 1 PURBALINGGA
17	Hasan Hamdani	L	17	SMK N 1 KUTASARI
18	Helmi Nur Aziz	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
19	Indra Setiawan	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
20	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
21	Kiki Adi Pratama	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
22	Lalang Nur S	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
23	Maulana Nur Cholil	L	17	SMA N 1 PADAMARA
24	Muhamad Ali M	L	16	SMA N 1 PURBALINGGA
25	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	17	SMA N 1 PADAMARA
26	Oka Dewi Rahman	L	16	SMK N 1 PURBALINGGA
27	Priyoga Pangestu	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
28	Puput Eko Priyanto	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
29	Putra Maulana	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
30	Reihan Agung K	L	16	SMA N 1 PADAMARA
31	Safarudin	L	17	YPT 2 PURBALINGGA
32	Sendiko P	L	17	SMK N 1 PURBALINGGA
33	Tegar Azri Z	L	16	YPT 2 PURBALINGGA
34	Zaidan	L	17	SMA N 1 PURBALINGGA
35	Amirul Febriana	P	16	SMA N 1 PADAMARA

NO	NAMA	L/P	UMUR	ASAL SEKOLAH
36	Ani Wahyuni	P	16	SMK N 1 KUTASARI
37	Dela Setyaningrum	P	17	SMK N 1 KUTASARI
38	Eka Liana Ajarwati	P	17	SMK N 1 PURBALINGGA
39	Gustiana Nur Azizah	P	17	SMK N 1 PURBALINGGA
40	Khusnul Chotimah	P	17	SMA N 1 PADAMARA
41	Lina Rosiana	P	16	SMK N 1 KUTASARI
42	Lintang Ayu Agustina	P	17	SMK N 1 KUTASARI
43	Nadila Nurfauziah	P	16	SMK N 1 PURBALINGGA
44	Nur Afni Valentina	P	16	SMA N 1 PADAMARA
45	Rahayu Setiawati	P	17	SMA N 1 PADAMARA
46	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	16	SMK N 1 PURBALINGGA
47	Rosiana Istanti	P	17	SMA N 1 PURBALINGGA
48	Salma Dila	P	16	SMK N 1 KUTASARI
49	Sarifatun Nikmah	P	17	SMA N 1 PURBALINGGA
50	Yasmin Nabila Sahda	P	17	SMA N 1 PURBALINGGA

Lampiran 7

DATA TES LARI 60 METER

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	8:02	Baik
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	6:05	Baik sekali
3.	Alif Nurkhamdani	L	8:03	Baik
4.	Ari Wibowo	L	8:44	Sedang
5.	Arif Firmanto	L	8:02	Baik
6.	Arifin Agung W	L	8:07	Sedang
7.	Awaludin	L	9:05	Kurang
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	6:24	Baik sekali
9.	Bayu Atma	L	6:50	Baik sekali
10.	Brusli Stiawan	L	8:50	Sedang
11.	Cecep Rizamawan	L	7:05	Baik
12.	Dimas Wisangeni	L	9:03	Sedang
13.	Eko Aji Prassetyo	L	6:41	Baik sekali
14.	Fiqri Ardiansah	L	5:83	Baik sekali
15.	Gustian P	L	6:02	Baik sekali
16.	Gustiar	L	8:09	Sedang
17.	Hasan Hamdani	L	10:05	Kurang
18.	Helmi Nur Aziz	L	6:41	Baik sekali
19.	Indra Setiawan	L	6:51	Baik sekali
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	7:40	Baik
21.	Kiki Adi Pratama	L	8:50	Sedang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	7:20	Baik sekali
23.	Maulana Nur Cholil	L	6:58	Baik sekali
24.	Muhamad Ali M	L	8:50	Sedang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	6:44	Baik sekali
26.	Oka Dewi Rahman	L	7:05	Baik
27.	Priyoga Pangestu	L	6:40	Baik sekali
28.	Puput Eko Priyanto	L	6:58	Baik sekali
29.	Putra Maulana	L	7:12	Baik sekali
30.	Reihan Agung K	L	8:50	Sedang
31.	Safarudin	L	6:89	Baik sekali
32.	Sendiko P	L	12:50	Kurang
33.	Tegar Azri Z	L	7:20	Baik sekali
34.	Zaidan	L	9:50	Sedang
35.	Amirul Febriana	P	7:91	Baik sekali
36.	Ani Wahyuni	P	8:06	Baik
37.	Dela Setyaningrum	P	12:10	Kurang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	8:54	Baik
39.	Gustiana Nur Azizah	P	12:29	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	9:53	Baik
41.	Lina Rosiana	P	11:08	Kurang
42.	Lintang Ayu Agustina	P	10:05	Sedang
43.	Nadila Nurfauziah	P	8:55	Baik
44.	Nur Afni Valentina	P	7:98	Baik sekali

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	8:19	Baik sekali
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	10:37	Sedang
47.	Rosiana Istanti	P	8:74	Baik
48.	Salma Dila	P	14:50	Kurang sekali
49.	Sarifatun Nikmah	P	9:58	Sedang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	9:68	Baik

Lampiran 8

DATA TES PULL UP

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	14kali	Baik
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	28kali	Baik sekali
3.	Alif Nurkhamdani	L	7kali	Kurang
4.	Ari Wibowo	L	7kali	Kurang
5.	Arif Firmanto	L	10kali	Sedang
6.	Arifin Agung W	L	8kali	Kurang
7.	Awaludin	L	12kali	Sedang
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	7kali	Kurang
9.	Bayu Atma	L	14kali	Baik
10.	Brusli Stiawan	L	12kali	Sedang
11.	Cecep Rizamawan	L	17kali	Baik
12.	Dimas Wisangeni	L	8kali	Kurang
13.	Eko Aji Prasetyo	L	15kali	Baik
14.	Fiqri Ardiansah	L	13kali	Sedang
15.	Gustian P	L	15kali	Baik
16.	Gustiar	L	12kali	Sedang
17.	Hasan Hamdani	L	13kali	Sedang
18.	Helmi Nur Aziz	L	10kali	Sedang
19.	Indra Setiawan	L	26kali	Baik sekali
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	12kali	Sedang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
21.	Kiki Adi Pratama	L	13kali	Sedang
22.	Lalang Nur S	L	13kali	Sedang
23.	Maulana Nur Cholil	L	20kali	Baik sekali
24.	Muhamad Ali M	L	12kali	Sedang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	8kali	Kurang
26.	Oka Dewi Rahman	L	8kali	Kurang
27.	Priyoga Pangestu	L	12kali	Sedang
28.	Puput Eko Priyanto	L	21kali	Baik sekali
29.	Putra Maulana	L	8kali	Kurang
30.	Reihan Agung K	L	7kali	Kurang
31.	Safarudin	L	11kali	Sedang
32.	Sendiko P	L	7kali	Kurang
33.	Tegar Azri Z	L	12kali	Sedang
34.	Zaidan	L	8kali	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	9detik	Sedang
36.	Ani Wahyuni	P	22detik	Baik
37.	Dela Setyaningrum	P	8detik	Sedang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	7detik	Kurang
39.	Gustiana Nur Azizah	P	6detik	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	8detik	Sedang
41.	Lina Rosiana	P	12detik	Sedang
42.	Lintang Ayu Agustina	P	9detik	Sedang
43.	Nadila Nurfauziah	P	7detik	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
44.	Nur Afni Valentina	P	11detik	Sedang
45.	Rahayu Setiawati	P	7detik	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	19detik	Sedang
47.	Rosiana Istanti	P	12detik	Sedang
48.	Salma Dila	P	6detik	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	7detik	Kurang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	14detik	Sedang

Lampiran 9

DATA TES SIT UP

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	35	Baik
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	43	Baik Sekali
3.	Alif Nurkhamdani	L	25	Sedang
4.	Ari Wibowo	L	29	Sedang
5.	Arif Firmanto	L	28	Sedang
6.	Arifin Agung W	L	20	Kurang
7.	Awaludin	L	25	Sedang
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	35	Baik
9.	Bayu Atma	L	41	Baik Sekali
10.	Brusli Stiawan	L	10	kurang
11.	Cecep Rizamawan	L	35	Baik
12.	Dimas Wisangeni	L	20	Kurang
13.	Eko Aji Prassetyo	L	40	Baik
14.	Fiqri Ardiansah	L	20	Kurang
15.	Gustian P	L	40	Baik
16.	Gustiar	L	27	Kurang
17.	Hasan Hamdani	L	20	Kurang
18.	Helmi Nur Aziz	L	29	Sedang
19.	Indra Setiawan	L	46	Baik sekali
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	28	Sedang
21.	Kiki Adi Pratama	L	35	Baik

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	35	Baik
23.	Maulana Nur Cholil	L	49	Baik sekali
24.	Muhamad Ali M	L	29	Sedang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	52	Baik sekali
26.	Oka Dewi Rahman	L	45	Baik sekali
27.	Priyoga Pangestu	L	38	Baik
28.	Puput Eko Priyanto	L	36	Baik
29.	Putra Maulana	L	40	Baik
30.	Reihan Agung K	L	18	Kurang
31.	Safarudin	L	39	Baik
32.	Sendiko P	L	9	Kurang sekali
33.	Tegar Azri Z	L	39	Baik
34.	Zaidan	L	19	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	35	Baik sekali
36.	Ani Wahyuni	P	15	Sedang
37.	Dela Setyaningrum	P	14	Sedang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	25	Baik
39.	Gustiana Nur Azizah	P	9	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	20	Baik
41.	Lina Rosiana	P	9	Kurang
42.	Lintang Ayu Agustina	P	10	Sedang
43.	Nadila Nurfauziah	P	30	Baik sekali
44.	Nur Afni Valentina	P	27	Baik

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	34	Baik sekali
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	15	Sedang
47.	Rosiana Istanti	P	38	Baik sekali
48.	Salma Dila	P	9	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	19	Sedang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	23	Baik

Lampiran 10

DATA TES VERTICAL JUMP

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	57	Sedang
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	63	Baik
3.	Alif Nurkhamdani	L	35	Kurang sekali
4.	Ari Wibowo	L	42	Kurang
5.	Arif Firmanto	L	45	Kurang
6.	Arifin Agung W	L	55	Sedang
7.	Awaludin	L	55	Sedang
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	55	Sedang
9.	Bayu Atma	L	58	Sedang
10.	Brusli Stiawan	L	55	Sedang
11.	Cecep Rizamawan	L	55	sedang
12.	Dimas Wisangeni	L	56	Sedang
13.	Eko Aji Prasetyo	L	56	Sedang
14.	Fiqri Ardiansah	L	53	Sedang
15.	Gustian P	L	63	Baik
16.	Gustiar	L	59	Sedang
17.	Hasan Hamdani	L	38	Kurang sekali
18.	Helmi Nur Aziz	L	50	Sedang
19.	Indra Setiawan	L	50	Sedang
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	46	Kurang
21.	Kiki Adi Pratama	L	44	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	52	Sedang
23.	Maulana Nur Cholil	L	48	Kurang
24.	Muhamad Ali M	L	57	Sedang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	42	Kurang
26.	Oka Dewi Rahman	L	50	cukup
27.	Priyoga Pangestu	L	51	Sedang
28.	Puput Eko Priyanto	L	50	Sedang
29.	Putra Maulana	L	45	Kurang
30.	Reihan Agung K	L	49	Kurang
31.	Safarudin	L	49	Kurang
32.	Sendiko P	L	21	Kurang sekali
33.	Tegar Azri Z	L	55	Sedang
34.	Zaidan	L	52	Sedang
35.	Amirul Febriana	P	28	Kurang
36.	Ani Wahyuni	P	35	Sedang
37.	Dela Setyaningrum	P	36	Sedang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	29	Kurang
39.	Gustiana Nur Azizah	P	22	Kurang sekali
40.	Khusnul Chotimah	P	50	Baik sekali
41.	Lina Rosiana	P	22	Kurang sekali
42.	Lintang Ayu Agustina	P	29	Kurang
43.	Nadila Nurfauziah	P	33	Sedang
44.	Nur Afni Valentina	P	30	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	34	Sedang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	36	Cukup
47.	Rosiana Istanti	P	32	sedang
48.	Salma Dila	P	22	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	35	Sedang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	30	Kurang

Lampiran 11

DATA TES LARI 1200 Meter

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	4.30	Sedang
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	5.13	Kurang
3.	Alif Nurkhamdani	L	4.59	Sedang
4.	Ari Wibowo	L	6.17	Kurang
5.	Arif Firmanto	L	4.51	Sedang
6.	Arifin Agung W	L	5.10	Sedang
7.	Awaludin	L	5.12	Kurang
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	5.22	Kurang
9.	Bayu Atma	L	5.10	Sedang
10.	Brusli Stiawan	L	6.22	sedang
11.	Cecep Rizamawan	L	4.35	Sedang
12.	Dimas Wisangeni	L	6.10	Kurang
13.	Eko Aji Prassetyo	L	5.10	Sedang
14.	Fiqri Ardiansah	L	3.59	Baik
15.	Gustian P	L	5.08	Baik
16.	Gustiar	L	6.27	Kurang
17.	Hasan Hamdani	L	5.50	Kurang sekali
18.	Helmi Nur Aziz	L	4.01	Baik
19.	Indra Setiawan	L	5.13	Kurang
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	4.29	Sedang
21.	Kiki Adi Pratama	L	4.55	Sedang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	5.10	Sedang
23.	Maulana Nur Cholil	L	4.51	Sedang
24.	Muhamad Ali M	L	7.10	Kurang sekali
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	4.43	Sedang
26.	Oka Dewi Rahman	L	4.50	sedang
27.	Priyoga Pangestu	L	5.22	Kurang
28.	Puput Eko Priyanto	L	4.07	Baik
29.	Putra Maulana	L	5.22	Kurang
30.	Reihan Agung K	L	4.28	Sedang
31.	Safarudin	L	4.24	Baik
32.	Sendiko P	L	8.32	Kurang sekali
33.	Tegar Azri Z	L	5.20	Kurang
34.	Zaidan	L	6.31	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	5.51	Sedang
36.	Ani Wahyuni	P	5.36	Sedang
37.	Dela Setyaningrum	P	7.11	Kurang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	7.36	Kurang sekali
39.	Gustiana Nur Azizah	P	5.57	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	6.11	Kurang
41.	Lina Rosiana	P	9.12	Kurang sekali
42.	Lintang Ayu Agustina	P	5.57	Kurang
43.	Nadila Nurfauziah	P	6.42	Kurang
44.	Nur Afni Valentina	P	7.23	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	6.42	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	6.37	Kurang
47.	Rosiana Istanti	P	5.25	kurang
48.	Salma Dila	P	6.37	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	7.40	Kurang sekali
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	6.55	Kurang

Lampiran 12

DATA TES KETERAMPILAN TEKNIK TENDANGAN

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	64	Kurang
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	64	Kurang
3.	Alif Nurkhamdani	L	66	Kurang
4.	Ari Wibowo	L	62	Kurang
5.	Arif Firmanto	L	64	Kurang
6.	Arifin Agung W	L	67	Cukup
7.	Awaludin	L	72	Cukup
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	84	Baik
9.	Bayu Atma	L	62	Kurang
10.	Brusli Stiawan	L	64	kurang
11.	Cecep Rizamawan	L	69	Cukup
12.	Dimas Wisangeni	L	65	Kurang
13.	Eko Aji Prassetyo	L	59	Kurang sekali
14.	Fiqri Ardiansah	L	62	Kurang
15.	Gustian P	L	68	Cukup
16.	Gustiar	L	64	Cukup
17.	Hasan Hamdani	L	69	Cukup
18.	Helmi Nur Aziz	L	70	Cukup
19.	Indra Setiawan	L	70	Cukup
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	68	Cukup
21.	Kiki Adi Pratama	L	65	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	62	Kurang
23.	Maulana Nur Cholil	L	65	Kurang
24.	Muhamad Ali M	L	67	Kurang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	65	Kurang
26.	Oka Dewi Rahman	L	74	baik
27.	Priyoga Pangestu	L	68	Cukup
28.	Puput Eko Priyanto	L	62	Kurang
29.	Putra Maulana	L	78	Baik
30.	Reihan Agung K	L	59	Kurang sekali
31.	Safarudin	L	70	Cukup
32.	Sendiko P	L	72	Baik
33.	Tegar Azri Z	L	68	Cukup
34.	Zaidan	L	65	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	66	Cukup
36.	Ani Wahyuni	P	71	Baik
37.	Dela Setyaningrum	P	64	Kurang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	69	Cukup
39.	Gustiana Nur Azizah	P	69	Cukup
40.	Khusnul Chotimah	P	70	Cukup
41.	Lina Rosiana	P	72	Baik
42.	Lintang Ayu Agustina	P	63	Kurang
43.	Nadila Nurfauziah	P	53	Kurang sekali
44.	Nur Afni Valentina	P	66	Cukup

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	56	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	67	Cukup
47.	Rosiana Istanti	P	70	cukup
48.	Salma Dila	P	63	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	65	Kurang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	66	Cukup

Lampiran 13

DATA TES KETERAMPILAN KECEPATAN TENDANGAN

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	15	Kurang
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	18	Cukup
3.	Alif Nurkhamdani	L	13	Kurang sekali
4.	Ari Wibowo	L	13	Kurang sekali
5.	Arif Firmanto	L	17	Cukup
6.	Arifin Agung W	L	17	Cukup
7.	Awaludin	L	18	Cukup
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	17	Cukup
9.	Bayu Atma	L	15	Kurang
10.	Brusli Stiawan	L	17	cukup
11.	Cecep Rizamawan	L	17	Cukup
12.	Dimas Wisangeni	L	16	Kurang
13.	Eko Aji Prassetyo	L	15	Kurang
14.	Fiqri Ardiansah	L	17	Cukup
15.	Gustian P	L	16	Kurang
16.	Gustiar	L	16	Kurang
17.	Hasan Hamdani	L	15	Kurang
18.	Helmi Nur Aziz	L	23	Baik
19.	Indra Setiawan	L	21	Baik
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	15	Kurang
21.	Kiki Adi Pratama	L	18	Cukup

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	22	Baik
23.	Maulana Nur Cholil	L	17	Cukup
24.	Muhamad Ali M	L	16	Kurang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	19	Cukup
26.	Oka Dewi Rahman	L	16	kurang
27.	Priyoga Pangestu	L	15	Kurang
28.	Puput Eko Priyanto	L	16	Kurang
29.	Putra Maulana	L	17	Cukup
30.	Reihan Agung K	L	18	Cukup
31.	Safarudin	L	14	Kurang sekali
32.	Sendiko P	L	17	Cukup
33.	Tegar Azri Z	L	15	Kurang
34.	Zaidan	L	15	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	12	Kurang sekali
36.	Ani Wahyuni	P	15	Kurang
37.	Dela Setyaningrum	P	11	Kurang sekali
38.	Eka Liana Ajarwati	P	15	Kurang
39.	Gustiana Nur Azizah	P	14	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	15	Kurang
41.	Lina Rosiana	P	14	Kurang
42.	Lintang Ayu Agustina	P	14	Kurang
43.	Nadila Nurfauziah	P	15	Kurang
44.	Nur Afni Valentina	P	14	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	15	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	14	Kurang
47.	Rosiana Istanti	P	15	Kurang
48.	Salma Dila	P	15	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	17	Cukup
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	14	Kurang

Lampiran 14

DATA TES KETERAMPILAN KELINCAHAN TENDANGAN

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	23	Baik
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	16	Kurang
3.	Alif Nurkhamdani	L	23	Cukup
4.	Ari Wibowo	L	18	Kurang
5.	Arif Firmanto	L	23	Cukup
6.	Arifin Agung W	L	14	Kurang sekali
7.	Awaludin	L	18	Cukup
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	16	Kurang
9.	Bayu Atma	L	18	Kurang
10.	Brusli Stiawan	L	16	Kurang
11.	Cecep Rizamawan	L	18	Kurang
12.	Dimas Wisangeni	L	22	Cukup
13.	Eko Aji Prassetyo	L	23	Cukup
14.	Fiqri Ardiansah	L	18	Kurang
15.	Gustian P	L	17	Kurang
16.	Gustiar	L	17	Kurang
17.	Hasan Hamdani	L	17	Kurang
18.	Helmi Nur Aziz	L	28	Baik
19.	Indra Setiawan	L	14	Kurang sekali
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	23	Cukup
21.	Kiki Adi Pratama	L	16	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	17	Kurang
23.	Maulana Nur Cholil	L	24	Cukup
24.	Muhamad Ali M	L	23	Cukup
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	16	Kurang
26.	Oka Dewi Rahman	L	23	cukup
27.	Priyoga Pangestu	L	14	Kurang sekali
28.	Puput Eko Priyanto	L	22	Kurang
29.	Putra Maulana	L	16	Kurang
30.	Reihan Agung K	L	14	Kurang sekali
31.	Safarudin	L	17	Kurang
32.	Sendiko P	L	16	Kurang
33.	Tegar Azri Z	L	23	Cukup
34.	Zaidan	L	17	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	16	Kurang
36.	Ani Wahyuni	P	21	Cukup
37.	Dela Setyaningrum	P	22	Cukup
38.	Eka Liana Ajarwati	P	15	Kurang
39.	Gustiana Nur Azizah	P	16	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	17	Kurang
41.	Lina Rosiana	P	20	Cukup
42.	Lintang Ayu Agustina	P	15	Kurang
43.	Nadila Nurfauziah	P	23	Baik
44.	Nur Afni Valentina	P	20	Cukup

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	17	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	21	Cukup
47.	Rosiana Istanti	P	16	kurang
48.	Salma Dila	P	21	Cukup
49.	Sarifatun Nikmah	P	12	Kurang sekali
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	20	Cukup

Lampiran 15

DATA TES KETERAMPILAN KOORDINASI TENDANGAN DAN PUKULAN

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
1.	Agus Supriono	L	40	Baik
2.	Aldo Bambang Etiawan	L	38	Cukup
3.	Alif Nurkhamdani	L	35	Kurang
4.	Ari Wibowo	L	37	Cukup
5.	Arif Firmanto	L	38	Cukup
6.	Arifin Agung W	L	37	Cukup
7.	Awaludin	L	38	Cukup
8.	Bambang Budi Nurwanto	L	30	Kurang
9.	Bayu Atma	L	34	Kurang
10.	Brusli Stiawan	L	29	Kurang sekali
11.	Cecep Rizamawan	L	34	Kurang
12.	Dimas Wisangeni	L	34	Kurang
13.	Eko Aji Prasetyo	L	33	Kurang
14.	Fiqri Ardiansah	L	36	Cukup
15.	Gustian P	L	39	Cukup
16.	Gustiar	L	34	Kurang
17.	Hasan Hamdani	L	34	Kurang
18.	Helmi Nur Aziz	L	35	Kurang
19.	Indra Setiawan	L	35	Kurang
20.	Kalbar Fathan Al Mujahid	L	34	Kurang
21.	Kiki Adi Pratama	L	39	Cukup

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
22.	Lalang Nur S	L	32	Kurang
23.	Maulana Nur Cholil	L	30	Kurang
24.	Muhamad Ali M	L	34	Kurang
25.	Nur Fuad Imam Bachtiar	L	29	Kurang sekali
26.	Oka Dewi Rahman	L	30	kurang
27.	Priyoga Pangestu	L	33	Kurang
28.	Puput Eko Priyanto	L	36	Cukup
29.	Putra Maulana	L	30	Kurang
30.	Reihan Agung K	L	37	Cukuup
31.	Safarudin	L	36	Cukup
32.	Sendiko P	L	27	Kurang sekali
33.	Tegar Azri Z	L	34	Kurang
34.	Zaidan	L	34	Kurang
35.	Amirul Febriana	P	24	Kurang
36.	Ani Wahyuni	P	24	Kurang
37.	Dela Setyaningrum	P	28	Kurang
38.	Eka Liana Ajarwati	P	24	Kurang
39.	Gustiana Nur Azizah	P	27	Kurang
40.	Khusnul Chotimah	P	28	Kurang
41.	Lina Rosiana	P	27	Kurang
42.	Lintang Ayu Agustina	P	33	Cukup
43.	Nadila Nurfauziah	P	29	Cukup
44.	Nur Afni Valentina	P	21	Kurang

No.	Nama	L/P	Nilai	Kategori
45.	Rahayu Setiawati	P	28	Kurang
46.	Rahmatika Dwi Pratiwi	P	31	Cukup
47.	Rosiana Istanti	P	22	Kurang sekali
48.	Salma Dila	P	27	Kurang
49.	Sarifatun Nikmah	P	25	Kurang
50.	Yasmin Nabila Sahda	P	26	Kurang

Lampiran 16

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pemanasan Sebelum Tes



Pengarahan Sebelum Tes



Tes Lari Cepat 60 meter



Tes Sit Up



Tes Pull Up



Tes Vertical Jump



Tes Lari Jarak Sedang (1200m)



Tes Keterampilan Teknik Tendangan



Tes Keterampilan Kecepatan Tendangan



Tes Keterampilan Kelincahan Tendangan



Tes Koordinasi Tendangan dan Pukulan

