PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT POMNAS JAWA TENGAH TAHUN 2019

SKRIPSI

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

oleh

Tuti Winarni

6301416191

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2020

ABSTRAK

Tuti Winarni, 2019. Profil Kondisi fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Sungkowo,S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Kondisi fisik, Pencak Silat, POMNAS

Pembinaan prestasi dalam bidang olahraga cabang Pencak Silat, Pemerintah tidak hanya membina dari tingkat dasar dan menengah namun sampai tingkat perguruan tinggi Yang lebih dikenal dengan sebutan POMNAS, atlet dilatih secara teratur dan terprogram untuk mengikuti kejuaraan dilatih terlebih dahulu dalam pemusatan latihan. Bertolak dari latihan-latihan yang dilakukan penulis tertarik untuk meneliti dengan permasalah : Bagaimanakah profil Kondisi fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Survey Tes, dengan sampel atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah yang berjumlah 17 Atlet. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen Kondisi fisik ini ada sepuluh item meliputi : 1) lari 20m, 2) *Vertical Jump*,3) *Push Up*, 4) *Sit Up*, 5) *shuttle Run*, 6) *Sit and Reach*, 7) *Antropometri*, 8) *Ball Wall pass*, 9) *MFT*. Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji Homogenitas dengan *Chi-Square* dan analisis data dengan statistik deskriptif. Penghitungan dengan bantuan SPSS.

Hasil Penelitian diperoleh, berdasar hasil perhitungan statistik bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 adalah berkatagori Sedang dengan skor.

Simpulan dari penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah 2019 adalah berkatagori Sedang. Saran : 1) Kepada pelatih : bahwa didalam melatih Atlet dalam pemusatan latihan lebih kepada peningkatan kondisi fisik, karena waktu yang hanya singkat. Dan didalam melatih perlu adanya evaluasi untuk mengetahui keberhasilan dan perkembangan didalam melatih. 2) kepada Atlet : atlet juga harus tahu perkembangan latihannya dan mempunyai goal didalam kejuaraan. Tidak asal berlatih dan bertanding.

ABSTRACT

Tuti Winarni, 2019. Profile of Physical Conditions of the Central Java POMNAS Pencak Silat Athlete in 2019. Thesis of Sport Training Education Faculty of Sports Science Semarang State University, Sungkowo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Physical condition, Pencak Silat, POMNAS

Fostering achievement in the Pencak Silat branch of sports, the Government not only fosters from the elementary and secondary levels but up to the college level Better known as POMNAS, athletes are trained regularly and are programmed to take part in the championship being trained first in the training camp. Starting from the exercises conducted, the writer is interested in researching with the problem: What is the physical condition profile of the Central Java POMNAS Pencak Silat Athlete in 2019.

The method used in this study is a Survey Test, with a sample of POMNAS Pencak Silat athletes in Central Java, amounting to 17 athletes. The instruments used are the Physical Condition Instrument, there are ten items including: 1) 20m run, 2) *Vertical Jump*, 3) *Push Up*, 4) *Sit Up*, 5) *Shuttle Run*, 6) *Sit and Reach*, 7) *Anthropometry*, 8) Ball Wall pass, 9) *MFT*. Test for normality with *Kolmogorov-Smirnov*. Homogeneity Test with *Chi-Square* and data analysis with descriptive statistics. Calculation with the help of SPSS.

The research results were obtained, based on the results of statistical calculations that the Physical Condition Profile of the Central Java POMNAS Pencak Silat Athlete in 2019 was categorized as Medium with a score.

The conclusion of this research is the Profile of Physical Condition of Pencak Silat Athletes in Central Java POMNAS 2019 is of medium category. Suggestions: 1) To the trainer: that in training athletes in training concentration is more to improving physical condition, because the time is only short. And in training there needs to be an evaluation to know the success and progress in training. 2) to Athletes: athletes must also know the progress of their training and have a goal in the championship. Not just from practicing and competing.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama	: Tuti Winarni
NIM	: 6301416191
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019

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

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

Semarang, 2020

Yang membuat pernyataaan

METERAI TEMPEL 6000

Tuti Winarni

NIM 6301416191

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Tuti Winarni NIM. 6301416191 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Profil Kondidisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 30 Desember 2019.

Panitia ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196102201984032001

Sekretaris

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

Dewan penguji

1. Dr. Hadi. M.Pd
   NIP. 197203112006041001
   (Penguji 1) .....

2. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.s
   NIP. 195501111983033001
   (Penguji 2) .....

3. Sungkowo.S.Pd,.M.Pd
   NIP. 198002252009121004
   (Penguji 3) .....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO :

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya"

(Q.S Al Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah – Nya, yang selalu memberikan saya kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini bisa saya selesaikan dengan baik.
2. Orang tua saya , Bapak Wardi dan Ibu Almh. Sulastri, terimakasih atas segala kasih sayang, semangat, motivasi, nasehat serta doa tiada henti. Terimakasih selalu memberikan yang terbaik untuk anak mu ini.
3. Suamiku tercinta Rony Syaifullah dan anak – anakku Nurisa Mutiara Azka, Eiliyah Faiha Azmi, Mahya Adzra Ramadhani yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga diberikan kelancaran dan kemudahan.
4. Semua pihak yang telah membantu semua proses penulisan skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
5. Almamater kebanggaanku Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai derajat sarjana Strata Satu (S-1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini peneliti mendapat hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi, namun berkat bantuan dan berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat diatasi. Untuk itu, atas segala bentuk bantuan, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas sarana dan prasarana selama ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan pengesahan dalam penelitian ini.
4. Sungkowo, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak dan ibu dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
6. Tenaga kependidikan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman – teman mahasiswa kuliah kerjasama angkatan tahun 2017

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca. Amin.

Semarang, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRAK INGGRIS iii
PERNYATAAN iv
PENGESAHAN v
MOTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori Pencak Silat 8
2.1.1 Pencak silat 8
2.1.2 Kelas yang di Pertandingkan 9
2.1.3 Kategori Tunggal 11
2.1.4 Kategori Regu 12
2.1.5 Kondisi Fisik 13
2.1.6 Faktor-Faktor Kondisi Fisik 14
2.1.7 Komponen-komponen Kondisi Fisik Dalam Pencak Silat 17
2.1.8 Analisis Kondisi Fisik Dalam Pencak silat 22
2.1.9 Sistem Energi Dlam Pencak silat 23
2.1.10 Program Latihan Pencak Silat 25
2.2 Kerangka Berfikir 27
2.3 Hipotesis 29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Disain Penelitian 30
3.2 Variabel Penelitan 31
3.3 Populasi, Sempel dan Teknik Penarikan Kesimpulan 31
3.4 Instrumen Penelitian 32
3.5 Prosedur Penelitian 36

3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 37
3.7 Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 42
4.1.1 Deskriptif Data 42
4.1.2 Uji Persyaratan 46
4.1.2.1 Uji Normalita Data 46
4.1.2.2 Uji Homogenitas 47
4.1.3 Hasil Analisis Data..... 48
4.1.3.1 Hasil Analisi Data Kondisi Fisik Atlet 48
4.2 Pembahasan 4

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 51
5.2 Saran 51
5.2.1 Kepada Pelatih 51
5.2.1.1 Materi Latihan 51
5.2.1.2 Prestasi 52
5.2.1.3 Evaluasi 52
5.2.2 Kepada Atlet 52
5.2.2.1 Juara 52
5.2.2.2 Evaluasi 53
DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Halaman

Table 2.1 Kategori Tanding Dewasa Putra 10
Table 2.2 Kategori Tanding Dewasa Putri 11
Table 3.1 Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Putra 40
Table 3.2 Modifikasi Katagori Profil Kondisi Fisik 40
Tabel 3.3 Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Putri 41
Tabel 3.4 Modifikasi katagori profil kondisi fisik 41
Tabel 4.1 Konversi Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Jateng 42
Tabel 4.2 Deskripsi statistik 43
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat 44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas 46
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas 47

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Grafik Nilai Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat 42
Gambar 4.2 Grafik Frekuwensi Profil Kondisi Fisik Atet Pencak Silat .. 43
Gambar 4.3 Grafik Katagori Profil Kondisi Fisik 44
Gambar 4.4 Grafik Mean Kondisi Fisik 46

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran : 1 Surat Penetapan Dosen Pembimbing 55
Lampiran : 2 Surat Ijin Penelitian 56
Lampiran : 3 Surat Keterangan Melakukan Penelitian 57
Lampiran : 4 Data Tes Fisik 58
Lampiran : 5 Komponen Dan Klasifikasi Fisik Putra Dan Putri 59
Lampiran : 6 Belangko Penilaian 61
Lampiran : 7 Dokumentasi Penelitian 43

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka perlu dijaga kelestarianya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek di dalamnya yaitu aspek keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual, Johansyah lubis (2004 : 5). Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun internasional. Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Belakangan ini pencak silat makin menampakan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyaknya digelar pertandingan-pertandingan pencak silat baik tingkat regional maupun internasional seperti Kejuaraan Wilayah (KEJURWIL), Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), dan untuk petama kalinya pencak silat juga dipertandingkan dalam ASIAN GAMES 2018 dimana Indonesia menjadi tuan rumah. Walaupun baru pertamakali dipertandingkan pada acara ASIAN GAMES prestasi dari atlet-atlet pencak silat Timnas Indonesia sangat mengagumkan, dimana cabang olahraga

pencak silat menjadi penyumbang emas terbanyak untuk Kontingen Indonesia yakni 14 Emas.

Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk mahasiswa yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) diselenggarakan pada tahun 2019 ini, tentu seluruh atlet mahasiswa perwakilan Provinsi akan mempersiapkan dan mengirim atlet terbaik mereka dan salah satu Provinsi Jawa Tengah yang akan berlaga di pertandingan ini, Provinsi Jawa Tengah telah mencetak banyak sekali atlet pencak silat yang berprestasi baik di tingkat nasiaonal maupun internasisonal.

Pembentukan Tim pencak silat yang akan mewakili Provinsi Jawa Tengah di ajang POMNAS ke XVI, diadakannya seleksi POMDA dari berbagai universitas yang mewakili masing-masing rayon disetiap daerah, yang dimana di Jawa Tengah sendiri dibagi menjadi tiga rayon, setiap rayon mengirim perwakilan dua atlet di setiap kelas yang dipertandingkan. POMNAS adalah salah satu ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia POMNAS diadakan setiap dua tahun sekali.

Salah satu upaya untuk melengkapi kompetensi mahasiswa agar menjadi lulusan yang memiliki kecerdasan komprehensif adalah melaksanakan berbagai kegiatan khususnya kompetisi di bidang olahraga, antara lain Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. POMNAS diselenggarakan sebagai bagian system kompetisi olahraga mahasiswa dan merupakan ajang penyelenggaraan olahraga yang dilaksanakan secara multi event tingkat nasional yang diselenggarakan oleh Badan Pembina Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS juga sebagai event olahraga yang merupakan bagian dari sejarah dan keterlibatan anak bangsa dalam membangun dunia olahraga di tanah air karena perannya dalam

pembinaan dan pencarian bibit unggul khususnya mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi seluruh Indonesia.

Jumlah cabang olahraga yang di pertandingkan, sebanyak sepuluh cabang olahraga termasuk cabang olahraga wajib. Cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan terdiri atas cabang olahraga Wajib dan Cabang lainnya dengan uraian: Atletik dan Renang, Bola Voli, Futsal, Sepakbola, Tenis Meja, Bola Basket, Hoki, Softball, dan Sepak Takraw, Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Gulat, Wushu dan Kempo, Bulutangkis, Tenis dan Squas, Panahan, Catur, Bowling, Bridge dan Panjat Tebing. Cabang lain sesuai dengan kebutuhan dan atau kesepakatan penyelenggara.

Team POMNAS pencak silat Jawa Tengah melakukan persiapan di kota Surakarta yang mempunyai program jadwal latihan enam hari dalam seminggu yang dilaksanakan pada pagi, sore atau malam. Para atlet POMNAS dalam melakukan persiapan biasanya menambah jam berlatih mereka dengan melakukan latihan individu di luar jadwal latihan sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Ada beberapa faktor penyebab proses training center POMNAS cabang pencak silat kurang maksimal salah satunya adalah minimnya fasilitas yang tersedia untuk digunakan sebagai sarana dan prasarana latihan. Beberapa prestasi pencak silat Jawa Tengah yang ada, belum mempunyai gedung untuk tempat latihan khusus untuk persiapan POMNAS pencak silat, tentu minimnya dana menjadi salah satu faktornya, oleh karena itu team POMNAS harus berbagi tempat latihan dengan team pencak silat Jawa Tengah yang lain nya dimana saat itu juga sedang ada training center menuju pertandingan. Pembagian tempat latihan ini menyebabkan pelatih harus menyesuaikan jadwal latihan team pencak silat Jawa Tengah. Suasana latihan juga tidak jarang menjadi tidak

kondusif karena terkadang instruksi dari pelatih kurang jelas dimengerti oleh atlet dikarenakan butuhnya adaptasi dengan pelatih yang ditunjuk untuk mendampingi dalam persiapan menuju ke kejuaraan POMNAS, tetapi hal ini dapat dengan diatasi karena baik atlet maupun pelatih sama-sama bekerja keras untuk membangun kerja sama antara pelatih dan atlet, karena mereka memiliki tujuan yang sama untuk meraih prestasi yang maksimal.

Beberapa prestasi Tim pencak silat POMNAS Jawa Tengah di ajang POMNAS sebelumnya dimana Provinsi Jawa Tengah cabang olahraga pencak silat memperoleh hasil yang masih belum maksimal. kontingen pencak silat Jawa Tengah di ajang POMNAS ini menurut penulis terjadi karena berbagai faktor, yaitu kondisi atlet yang berlaga belum memenuhi syarat baik dari segi fisiknya. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat karena dimana pencak silat adalah olahraga beladiri yang seluruh gerakannya baik pukulan dan tendangan dalam pencak silat dilakukan dengan maksimal dan oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh. Faktor yang lain juga bisa disebabkan karena terpecahnya konsentrasi atlet, karena selain harus berlatih di waktu yang sangat singkat atlet juga harus beradaptasi dengan tempat dan pelatih yang baru, tentu butuh waktu untuk beradaptasi yang menguras waktu dan fokus atlet.

Dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih fisik menyatakan bahwa kendala yang dihadapi atlet saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat oleh kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar ditunjukan dengan data hasil tes fisik pada saat seleksi awal, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlit tersebut.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pesilat akan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi yang baik karena kondisi fisik atlet sangatlah penting. Atas dasar atas uraian di atas, dan sebagai masukan kepada pelatih tentang kondisi fisik atletnya dengan harapan agar atlet pencak silat Jawa Tengah yang akan berlaga dalam perhelatan POMNAS 2019 lebih baik dari POMNAS sebelumnya, lalu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019, dengan alasan karena kondisi fisik ialah salah satu hal yang sangat mendasar dalam pertandingan pencak silat yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat untuk memperoleh prestasi yang optimal, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang segera diteliti, dikaji, dianalisis dan selanjutnya dicarikan sebuah solusinya. Berdasarakan latar belakang yang telah diuraikan diatas yang menekankan kondisi fisik atlet sangat penting bagi seorang atlet. Kondisi fisik dan teknik dalam pencak silat merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Secara umum atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah sudah mendapat instruksi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar sebelum memasuki pertandingan, akan tetapi karena kondisi fisik dan teknik yang kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah lelah dan melakukan kesalahan pada saat latihan ataupun pertandingan.

Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil dari permasalahan mengapa perlu diadakan survei kondisi fisik. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti bermaksud mengadakan Survei Kondisi Fisik pada atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019. Sebagai alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

1) Seorang atlet pencaksilat dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak dan kelincahan yang baik.
2) Berdasarkan hasil pencapaian prestasi POMNAS Jawa Tengah sebelumnya yang masih jauh dari harapan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitan, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasar identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: “Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk : mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Bagi atlet Pencak silat Jawa Tengah yang menjadi sample dalam penelitian ini dapat mengetahui tingkat kondisi fisik masing masing.
2) Sebagai masukan pada pelatih Pencak silat Iawa Tengah tentang kondisi fisik atletnya.
3) Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori Pencak Silat

2.1.1 Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive). (Johansyah Lubis 2004:01).

Pencak Silat dikenal sebagai seni bela diri (*the arts of self defense*) warisan leluhur budaya serumpun melayu yang mengandung empat aspek utama yaitu:

a) Aspek pembinaan mental dan spiritual.

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi/bertapa, atau aspek kebathinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya

b) Aspek kemahiran ilmu beladiri.

Kepercayaan dan ketekunan diri adalah sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat.Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri dari pencak silat.

c) Aspek seni dan budaya

Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian dari pencak silat, dengan music dan berbusana tradisional.

d) Aspek olahraga

Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat adalah sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.Kompetisi adalah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demontrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tungal, ganda ataupun regu.

Keseluruhan aspek tersebut terpadu dan tidak dapat di pisah-pisahkan satu dengan yang lainya, menjadi satu dalam diri seorang pesilat. Seni pencak silat mempunyai arti seni, pencak, dan silat. Seni berarti bergerak memakai pola langkah dengan diiringi music tradisional dari pencak silat, yang berasal dari daerah itu sendiri.Pencak berarti bergerak, melonjak menggunakan pola langkah ataupun kuncian dengan dengan memencak. Silat berarti menjalin hubungan silaturahmi sesama pesilat, masyarakat umumnya serta hubungan dengan sang pencipta (Allah SWT) khususnya. Jadi seni pencak silat adalah melakukan gerakan dengan memakai pola langkah dengan kuncian atau jurus, sehingga membentuk gerakan yang indah untuk membela diri dari musuh yang juga dapat diringi music tradisional serta menjalin selaturahmi dengan sesama pesilat khususnya dan masyarakat umumnya.

2.1.2 Kelas Dan Kategori Tanding Dalam Pencak Silat

Menurut Johansyah lubis dan Hendro (2014:47) Pembagian kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin, golongan usia Usia Dini, untuk putra dan putri,

berumur 9 – 12th. Golongan Pra Remaja untuk putra dan putri, berumur 12 – 14th.Golongan remaja untuk puta dan putri, berumur 14 – 17th.Golongan Dewasa untuk putra dan putri 17–35thdan tingkat pertandingan golongan Master atau Pendekar untuk putra dan putri, berumur di atas 35th.

Dalam hal ini pertandingan pada tingkatan mahasiswa/Dewasa. Berikut tentang pembagian kelas sesuai dengan berat badanya. Kategori dan kelas pertandingan untuk dewasa.

Tabel 2.1 Kateori Kelas Tanding Dewasa Putra

No	Kelas Tanding	Berat Badan
1	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
2	Kelas B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
3	Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
4	Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
5	Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
6	Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg
7	Kelas G	diatas 75 kg s/d 80 kg
8	Kelas H	diatas 80 kg s/d 85 kg
9	Kelas I	diatas 85 kg s/d 90 kg
10	Kelas Bebas	diatas 85 kg

Sumber :Johansyah lubis dan Hendro (2014:47)

Tabel 2.2 Kateori Kelas Tanding Dewasa Putri

No	Kelas Tanding	Berat Badan
1	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
2	Kelas B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
3	Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
4	Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
5	Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
6	Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg
7	Kelas Bebas	diatas 75 kg

Sumber :Johansyah lubis dan Hendro (2014:47)

2.1.3 Kategori Tunggal

Menurut Erwin Setyo K (2015: 132) Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit. Katagori tunggal terdiri dari tunggal putra dan tunggal putri.

Ketentuan bertanding untuk katagori tunggal adalah sebagai berikut.

a) Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/parang dan dilanjutkan dengan tongkat/toya.
b) Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, praremaja, dan pendekar. Lima (5) detik untuk remaja dan

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

c) Jurus tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong.

2.1.4 Kategori Regu

Menurut Erwin Setyo K (2015: 143) Kategori regu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. Kategori regu terdiri dari regu putra dan regu putri, dengan waktu penampilan 3 (tiga) menit.

Ketentuan bertanding untuk katagori regu adalah sebagai berikut.

a) Peserta menampilkan jurus wajib regu selama 3 (tiga) menit. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, praremaja, dan pendekar, 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.

b) Jurus wajib regu diperagakan menurut urutan gerakan dan kebenaran teknik jurus, kekompakan irama gerakan, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.

c) Mengeluarkan suara diperbolehkan.

2.1.5 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut M. Sajoto (1995 : 8) berpendapat bahwa, ”Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya”. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993: 221).

Kondisi fisik merupakan unsur yng penting dan menjadi dasar dalam mengembangakan teknik, taktik, maupun strategi. Menurut sajoto(1988:57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak sesuatu awalan olahraga prestasi.

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

Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor.Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik menurut Remmy Muchtar (1992: 82) yaitu suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaanya.

Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa macam komponen ialah : kekuatan atau *strength,* daya tahan atau *endurance,* kecepatan atau *speed,* kelincahan atau *agility,* kelentukan atau *fleksibility,* stamina, daya ledak atau *muncular power,* koordinasi, ketepatan atau *accuracy* dan keseimbangan atau *balance*. Latihan kondisi fisik merupakan salah satu kegiatan dalam usaha peningkatan prestasi, teknik, taktik dan mental.

2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah :

1) Faktor latihan

Faktor latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988: 101). Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis. Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Adapun tujuan latihan menurut (Sudjarwo, 1995: 13) penekanannya adalah sebagai berikut :

a) Pembentukan kondisi fisik (*physical build up*) Unsur yang dibentuk dan dikembangkan meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot,

kecepatan,daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

b) Pembentukan teknik (*technical build up*) Pembentukan teknik harus dimulai dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi dan akhirnya menuju pada gerakan-gerakan yang otomatis.

c) Pembentukan taktik (*tactical build up*) Pembentukan taktik meliputi pentahapan dan penyerangan termasuk di dalamnya penyusunan strategi, sistem dan pola.

d) Pembentukan mental (*mental build up*) Pembentukan mental dan unsur psikologis sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti.

e) Pembentukan kematangan juara. Akhir dari pembentukan harus menuju kematangan juara. Dengan bekal fisik, teknik, taktik, yang didukung mental bertanding yang merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dan mental bertanding.

2) Prinsip beban latihan lebih (*overload*),

Dengan menggunakan prinsip latihan lebih (*overload*), maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara *overload*akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot (M. Sajoto, 1995: 30)

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 yang sehat

Kondisi fisik yang baik harus didukung kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan kebiasaan hidup sehat maka seseorang akan jauh dari segala bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup yang sehat :

a) Makanan yang dikonsumsi harus menandung empat sehat lima sempurna.
b) Menghindari rokok dan minuman keras dan selalu menjaga kebersihan lingkungan.

5) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Sebelum diterjunkan dalam arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbuldalam pertandingan. Proses pelatihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang dilakukan berukang-ulang, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, terampil dan lebih berhasil guna. Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya.

Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

6) Faktor makanan

Untuk memperbaiki makanan seseorang atau atlet sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan selama latihan atau melakukan aktifitas.Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya.Jadi untuk pembinaan kondisi fisik dibutuhkan banyak makanan bergizi yang mengandung unur-unsur protein, lemak, garam-garam mineral, vitamin dan air.

2.1.7 Komponen-Komponen Kondisi Fisik Dalam Pencak Silat

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990: 29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: a) kesegaran otot, b) kesegaran kardiovaskular, c) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan d) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot. Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: a) ketepatan dan b) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan melawan beban dalam satu usaha (Djoko pekik irianto, 2004 : 4). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam pertandingan pencak silat, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permaian seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat melakukan serangan dan belaan dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik).

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktifitas olah raga dalam waktu lama. Daya tahan adalah kemampuan melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004:4) seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan adalah merupakan kemampuan tahan lamanya organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan aktivitas).Daya tahan penting dalam pencak silat sebab dalam jangka lama, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk yang memerlukan daya tahan yang tinggi.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot kemampuan seorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi tahanan (Rusli Lutan, 2002: 56).

Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalampertandingan pencak silat diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat melakukan serangan pada lawan. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerkan dalam waktu yang sesingkat - singkatnya (Wahjoedi, 2000 : 61). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang.

5) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Wahjoedi, 2000: 60). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian.Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur

anatominya.Dengan demikian 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 untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

7) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah secara tetap tanpa ada gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Wahjoedi, 2000: 61). Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi misalnya seorang pesilat mengubah arah serangan dengan teknik - teknik tipuan diawalnya. Sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu strategi ini, namun kemungkinan justru mengalami kalah poin karena terkena serangan.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Wahjoedi, 2000:61) Berkaitan dengan keseimbangan, Keseimbangan yaitu kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan berbagai keadaan tetap seimbang (Suharno HP, 2000: 66)

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakangerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995: 9). 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

10) Waktu Reaksi (*Reaction*)

Waktu reaksi yaitu waktu yang memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan gerakan (Wahjoedi, 2000: 61). Contoh pendapat lain yaitu waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon (Mulyono B, 2010: 59)

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat.

2.1.8 Analisis Kondisi Fisik Dalam Pencak Silat

Pada dasarnya ada dua macam sistem energi yang diperlukan dalam setiap aktivitas manusia, yaitu sistem energi aerobik dan sistem energi

anaerobik. Perbedaan kedua sistem energi tersebut adalah pada ada dan tidaknya bantuan oksigen (O2) selama proses pemenuhan kebutuhan energi berlangsung (Sukadiyanto, 2002: 26). Pada sistem energi anaerobik, selama proses pemenuhan kebutuhan energi tidak memerlukan bantuan oksigen (O2) melainkan menggunakan energi yang tersimpan dalam otot. Sebaliknya, sistem energi aerobik dalam proses pemenuhan kebutuhan energinya memerlukan bantuan oksigen (O2) yang diperoleh melalui pernafasan (Soekarman, 1991: 29)

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang belum memiliki panduan mengenai predominan sistem energi yang digunakan selama dalam pertandingan. Untuk itu, predominan sistem energi dalam pencak silat perlu diketahui pelatih, sehingga kualitas latihan dapat ditingkatkan dan disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga pencak silat. Pengetahuan mengenai predominan sistem energi sangat membantu dalam menentukan metode, bentuk, dan materi latihan yang diterapkan pelatih dalam meningkatkan kualitas fisik pesilat.

Sistem energi anaerobik dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) sistem energi anaerobil alaktik dan (2) sistem energi anaerobik latik. Sistem anaerobik alaktik disediakan oleh sistem ATP-PC sedangkan sistem anaerobik laktik disediakan oleh sistem asam laktat (Bompa 2000: 22-23). Proses terjadinya pembentukan ATP adalah dengan pemecahan creatin dan phosphate. Proses tersebut akan menghasilakan energy yang dipakai untuk meresintesis ADP + P menjadi ATP, dan selanjutnya akan dirubah lagi menjadi ADP + P yang menyebabkan terjadinya pelepasan energi yang dibutuhkan untuk kontraksi otot. Perubahan CP ke C + P tidak menghasilkan

tenaga yang dipakai langsung untuk kontraksi otot, melainkan dipakai untuk meresuntesis ADP + P menjadi ATP.

Teknik tendangan dan pukulan selama dalam pertandingan pencak silat harus dilakukan dengan cepat dan kuat sehingga mempersulit lawan dalam melakukan elakan, hindaran, tangkisan, dan tangkapan.serangan dapat memperoleh nilai bila mengenai sasaran yang telah ditentukan dengan menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu, diperlukan kemampuan kecepatan dan kekuatan yang baik (power) agar pesilat dapat melakukan serangan dengan sempurna. Sistem energi ATP-PC merupakan sumber energi yang digunakan untuk pengerahan tenaga secara cepat. Sistem energi ATP-PC memiliki power untuk kerja yang bersifat eksplosif bila dibandingkan dengan sistem energi yang lain (Soekarman, 1991: 11). Dengan demikian predominan sistem energi yang diperlukan dalam olahraga pencak silat adalah sistem energi anaerobik alaktik (ATP-PC).

2.1.9 Sistem Energi Dalam Pencak Silat

Dalam menganalisa kebutuhan fisik atlet perlu adanya kajian tentang potret kompetisi cabang olahraga yang ditekuninya. Cabang olahraga pencak silat dengan peraturan untuk kategori laga, pertandinganya 2 menit bersih untuk sat ronde dimana waktu akan dihitung sejak wasit juri memberi aba aba mulai dan waktu akan dihentikan ketika wasit juri memberi aba aba berhenti, dan dalam pertandingan pencak silat satu pertandingan terdapat 3 ronde.

Untuk mengetahui bagaimana kebutuhan fisik yang dominan atlet pencak silat kategori laga maka dapat dianalisis seluruh pergerakan atlet. Dari

pengamatan dan observasi langsung dilapangan yang penulis lakukan selama menjadi atlet pencak silat, diperoleh data sebagai berikut :

a) Atlet akan melakukan pertandingan dengan 3 ronde dan dalam satu ronde yaitu selama 2 menit bersih.
b) Dalam berlaga atlet akan melakukan sikap pasang dan serangan – serangan (gebrakan).
c) Dalam satu gebrakan (rangkaian serangan) atau serangan dapat memakan waktu 2-10 detik, jadi penulis menyimpulkan dalam satu ronde pertandingan laga pencak silat dapat terjadi 10 – 15 gebrakan.
d) Masing-masing rangkaian serangan baik pukulan maupun tendangan dengan full power dan pesilat biasa akan recovery pada saat pasang (gerak langkah untuk mendekati lawan)

Olahraga pencak silat kategori laga semua gerakan tergantung pada kontraksi otot, sehingga melibatkan dua faktor utama yaitu: 1) Sumber energi yang dibutuhkan otot untuk berkontraksi. 2) Kualitas kontraksi otot yang dianggap mewakili kekuatan otot.

Sistem energi diestimasikan dalam berbagai macam intensitas aktivitas gerak. Sumber energi yang diperlukan dapat dianalisa berdasarkan atas waktu yang diperlukan untuk aktivitas gerak yang dilakukan. Sumber energi yang langsung untuk setiap kegiatan otot adalah adenosin triphosphate (ATP). Bahan ini disimpan dalam jumlah terbatas dalam otot dan diisi kembali bila diperlukan, dari bahan-bahan yang disimpan dalam tubuh untuk penggunaan energi selanjutnya.

ATP merupakan sumber energi yang sewaktu waktu dapat digali tubuh, yang memungkinkan otot menyediakannya dalam 3 cara yaitu :

1) Dengan sistem ATP-PC untuk kegiatan berat dan singkat
2) Dengan sistem LA untuk kegiatan berat jangka sedang
3) Dengan sistem Oksigen untuk kegiatan ringan jangka panjang

Sumber energi tersebut dapat dianalisa berdasarkan atas waktu yang diperlukan untuk aktivitas yang dilakukan, yaitu : 1) kurang dari 30 detik dengan ATP-PC; 2) 30 detik-1,5 menit dengan ATP-PC dan LA; 3) 1,5 menit-3 menit dengan LA dan Oksigen; 4)Lebih dari 3 menit menggunakan Oksigen.

Hasil analisis observasi yang dilakukan peneliti menunjukan bahwa sistem energi pencak silat kategori laga didominasi dengan ATP-PC, dengan demikian pengembangan sistem energi mengarah anaerobik. Sejalan dengan hasil tersebut seorang pesilat dituntut untuk mengembangkan komponen fisik antara lain: Kecepatan, Reaksi, Kelincahan, Koordinasi, Kekuatan, Daya tahan dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan.

2.1.10 Program Latihan Pencak Silat

Tujuan atlet berlatih adalah untuk mencapai kondisi fisik puncak (peak performance). Untuk itu pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodesasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Periodisasi juga merupakan suatu faktor yang menentukan dalam pengembangan serta kebutuhan dari pendekatan yang berurutan dalam kesempurnaan suatu kemampuan biomotorik. Pemakaian konsep periodisasi dapat dipergunakan secara luas dalam metodologi pengembangan kemampuan dominan cabang olahraga pencak silat.

Siklus latihan tahunan pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase/tahap latihan yaitu :

1) Tahap Persiapan

Pada fase ini adalah sangat penting dalam latihan sepanjangtahun karena diseluruh periode ini, atlet akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik dan persiapan psikologisnya dalam menghadapi pertandingan. Selama tahap persiapan sangatlah penting apabila volume latihannya tinggi untuk menciptakan dasar penyesuaian organisme yang mencukupi untuk mencukupi terhadap latihan yang lebih khusus

a) Tahap Persiapan umum

Persiapan umum memiliki tujuan untuk mengembangkan kapasitas kerja atlet, persiapan fisik umum serta memperbaiki elemen teknik maupun gerakan teknk dasar. Masalah utama dari periode persiapan umum adalah periode persiapan keseluruhan yang merupakan transfer dari pengkondisian umum ke tipe yang berkaitan dengan cabang olahrga pencak silat.

b) Tahap Persiapan Khusus

Karakter dari persiapan khusus adalah bentuk-bentuk latihan sudah menjadi lebih spesifik. Bentuk-bentuk latihan diarahkan kepada latihan khusus yang langsung berhubungan dengan keterampilan atau pola teknik olahraganya. Pada persiapan khusus rekaveri interval diperpendek dan sejumlah kompetisi kontrol, latihan dan pertandingan persahabatan harus dipersiapkan.

2) Tahap Kompetisi

Tujuan dari tahap kompetisi ini adalah untuk mencapai kondisi fisik puncak atlet dan memelihara setiap kemampuan top selama periode kompetisi. Fase perbandingan merupakan penyempurnaan semua faktor latihan yang bertujuan untuk memprbaiki kemampuan untuk dapat bertanding dengan kemampuan terbaik untuk berprestasi.

3) Tahap Transisi

Tujuan dari tahap ini adalah active relaxing, artinya yaitu istirahat aktif/tidak istirahat penuh. Untuk menjamin agar kondisi fisik tetap dalam taraf tertentu, tidak terlalu menurun. Para atlet perlu rekaveri bukan hanya fisik, tetapi juga keadaan psikologis. Untuk rekaveri aktif atlet harus melakukan berbagai aktivitas fisik yang lain yang tidak ada hubungannya dengan cabang olahraganya. Aktivitas fisik adalah tahap transisi adalah olahraga yang rekreatif, dan tanpa target tertentu.

Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatau faktor utama sebagai unsur yang dipentingkan dalam latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi.

2.2 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun keranga berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mepengaruhi prestasi atlet pencak silat. Faktor faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada pretasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya, dalam meningkatkan kondisi fisik melibatkan seluruh komponen-komponen fisik tanpa terkecuali. Peningkatan kondisi fisik dapat optimal jika dilakukan sejak dini, berkelanjutan, dan terus-menerus yang berpegang pada prinsip latihan. Latihan kondisi fisik harus dikalukan secara kontinyu agar atlit dapat menampilkan kemampuannya ketika bertanding tanpa mengalami kelelahan berarti.

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat, terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, dan fleksibilitas. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus disiapkan sebelum mendalami teknik, taktik, dan mental. Cara yang harus dilakukan untuk miningkatkan, memelihara, dan mendapatkan kodisi fisik yang baik seorang atlet harus berlatih dan juga mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik akan mempermudah atlet untuk menampilkan kemampuan teknik maupun taktik dalam bertanding.

Setiap atlet pencak silat harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet pencak silat juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

Mengingat pentingnya kondisi fisik atlet pencak silat, maka perlu dilakukannya tes kondisi fisik atlit pencak silat, untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat yang digunakan untuk penyusunan program latihan lanjutan yang sesuai dengan kebutuhannya.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah kesimpulan sementara yang belum final, suatu jawaban sementara, suatu dugaan sementara yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua variable atau lebih (A Muri Yusuf, 2005: 163). Dalam penelitian ini penulis tidak menggunakan hipotesis karena penelitian yang dilakuan hanya menggunakan satu variabel yaitu “profil kondisi fisik”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak di dalam suatu penelitian ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metodologi penelitiannya. Penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masihmemungkinkan dalam ingatan responden (Andi Prastowo, 2010:203). Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui *survey* tes kondisi fisik, karena menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa *survey* merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “One-shot

method” model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto, 2010:122).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:161). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2000:224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala-gejala yang menunjukan variasi, baik dalam jenis maupun dalam tingkatannya. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

3.3 Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, dan populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2000:182). Populasi juga didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 yang berjumlah 17 orang.

Adapun sifat yang sama dari populasi adalah : 1) Populasi merupakan pemain hasil seleksi dari tiga regional antara lain yaitu Banyumasan (Purwokerto, Banyumas, Purbalingga, Banjarnegara, Cilacap, Kebumen, Purworejo, Magelang, Temanggung, Brebes), Soloraya (Surakarta, Sukoharjo, Sragen, Klaten, Boyolali, Salatiga) dan Semarang Raya (Tegal, Pemalang, Pekalongan, Batang, Kendal, Semarang, Kab. Semarang, Grobogan, Kudus, Demak, Jepara, Blora, Pati, Cepu, Rembang) tahun 2014 yang mendapat pelatihan dari pelatih

yang sama dan dipusatkan dipemusatan latihan yang sama, 2) Jenis kelamin populasi adalah putra dan putri. Dengan demikian populasi sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Menurut Sutrisno Hadi (2000:182) yang dimaksud sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Penarikan sampel harus representatif, dalam arti segala karakteristik populasi hendaknya tercermin pula dalam sampel yang diambil.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:134) apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15 % atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya. Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan 17 orang atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan satu rangkaian tes kondisi fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding.Rangkaian tes tersebut harus dilakukan secara berurutan dan tidak boleh ada satu pun yang terlewati, jika ada satu butir tes yang terlewati atau tidak diikuti, dianggap gugur. Berikut komponen-komponen tes pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019.

Menurut johansyah lubis (2004: 152) bahwa, Tes yang digunakan untuk mengukur Profil kondisi fisik sebagai berikut :

1) Tes Index Masa Tubuh

Untuk mengetahui status gizi calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Timbangan
2) Meteran
3) Alat tulis
4) Blangko penilaian

BMI = BB (kg) : TB (m)^2

Ketrangan ;

BMI ; *Body Mass Index* (indek masa tubuh).

BB (kg) ; Berat Badan dengan satuan kg.

TB (m)^2 ; Tinggi Badan dengan satuan M kuadrat.

2) Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter

Untuk mengetahuai kemampuan berlari calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Lintasan lari 20 meter.
2) Penanda batas untuk start dan finish.
3) Stopwatch.
4) Bendera start.
5) Blangko penilaian.
6) Alat tulis.

3) Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-balik)

Untuk mengetahui kemempuan kelincahan calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Permukaan datar 5x5 meter.

2) Penanda batas.

3) Bendera.

4) Stopwatch.

5) Alat tulis.

6) Blangko penilaian.

4) Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan (Ball Wall Pass)

Untuk mengukur kordinasi gerak mata dan tangan canlon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Lapangan berdinding.

2) Penanda batas.

3) Bola tenis.

4) Stopwatch.

5) Alat tulis.

6) Blangko penilaian.

5) Tes Kelentukan (Duduk dan Jangkau)

Untuk mengetahui kemampuan kelentukan batang tubuh dan sendi panggul calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Bangku berskala cm

2) Alat tulis

3) Blangko penilaian

6) Tes Kemampuan Power Tungkai (Vertical Jump)

Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Dinding
2) Meteran
3) Alat tulis
4) Blangko penilaian

7) Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (Sit Up)

Untuk mengetahui kemempuan kekuatan otot perut calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Stopwatch
2) Tempat yang datar
3) Matras
4) Alat tulis
5) Blangko penilaian

8) Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (Push Up)

Untuk mengetahui kemempuan kekuatan otot lengan calon atlet pencak silat

a. Peralatan

1) Stopwatch
2) Tempat yang datar
3) Matras
4) Alat tulis
5) Blangko penilaian

9) Tes Lari Multitahap (MFT)

Untuk mengukur kapasitas aerobic atau VO2max

a. Peralatan

1) Lintasan datar 20 meter
2) Penanda batas
3) Pemutar music untuk irama bleep test
4) Alat tulis
5) Blangko penilaian

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti untuk mendapatkan data yang di butuhkan. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap yaitu perizinan awal, tahap inti, analisis data, dan penulisan laporan.

1) Pengajuan Proposal

Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal berupa uraian pendahuluan, kajian pustaka, dan metode penelitian sebagai pengajuan untuk melakukan penelitian.

2) Tahap Perizinan Awal

Pada tahap perizinan awal peneliti mengurus perijinan untuk melakukan penelitian pada atlet POMNAS cabang olahraga Pencak Jawa Tengah.

3) Tahap Inti

Pada tahap ini dilaksanakan penelitian di lokasi penelitian yang sudah ditentukan, kegiatan yang dilakukan adalah pengambilan data yang dibutuhkan dalam menganalisis.

4) Tahap Analisis Data

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis data yang diperoleh dari penelitian.

5) Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan observasi pengambilan data keseluruhan hingga membentuk hasil yang mudah dipahami. Laporan ini secara keseluruhan disusun dengan penyusunan sistematis membentuk skripsi yang kemudian dilanjutkan untuk di pertanggung jawabkan pada ujian skripsi.

3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Suatu penelitian banyak faktor yang dapat mempengaruhi dan menghambat, demikan pula dengan penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian ini berlangsung agar penelitian ini dapat menjadi hasil penelitian yang baik dan sesuai dengan kaidah keilmuan yang sesuai dengan aturan penulisan karya ilmiah. Faktor yang mempengaruhi penelitan antara lain:

1) Faktor kehadiran peserta penelitian

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Sehingga untuk mengatasi akan hal tersebut, maka beberapa hari sebelum mengambil data, peneliti mengadakan pertemuan dengan staf pelatih, pengurus, pemilik tempat dan peserta

penelitian untuk memberikan pengarahan dan informasi yang diperlukan pada saat pelaksanaan pengambilan data.

2) Faktor kesiapan sampel

Pengambilan data yang berupa mengukur kondisi fisik tentu membutuhkan kesiapan baik dari segi mental maupun kesiapan fisik, kesiapan fisik dapat dilakukan dengan melakukan pemanasan (warming up) sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap untuk melakukan tes dengan sebelumnya mengadakan pemanasan, tentu saja hasilnya akan lebih optimal dari pada sampel yang belum melakukan pemanasan atau kurang dalam pemanasan.

3) Faktor kemampuan individu

Pada setiap individu tentunya kemampuan yang dimiliki berbeda, tidak sama atau idak merata antara yang satu dengan yang lainnya dalam menerima arahan maupun demonstrasi sehingga kemungkinan melakukan kesalahan masih ada dan adapat terjadi pada saat sampel melakukan tes. Untuk itu selalu diadakan korelasi secara keseluruhan sebelum melakukan pengambilan data.

4) Faktor pemberian materi

Faktor pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas. Sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk pelaksanaan instrumen dan contoh yang benar dalam masing-masing instrument.

5) Faktor kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian ini masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktifitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

6) Faktor kegiatan sampel diluar penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses pengembalian data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.

7) Faktor Tenaga Penilai

Faktor tenaga penilai menjadi penting untuk diperhatikan karena untuk melakukan tugasnya diperlukan kecermatan dan ketelitian yang berpengaruh terhadap hasil penelitian. Maka dari itu petugas pengambil data dipilih orang-orang yang mengetahui cara pelaksanaan tes dan cara menggunakan peralatan tes, dalam hal ini peneliti memilih petugas pengambil data dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang lebih berkompeten. Adapun usaha lainnya yang dilakukan peneliti untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam pengambilan tes antara lain: menyampaikan materi kepada petugas dalam pengembalian data, peneliti menyampaikan tentang tugas dari masing-masing petugas, dan tata cara pelaksanaan tes secara singkat, agar tidak terjadi dan meminimalisir kesalahan dalam pencatatan hasil tes

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Dengan analsisis statistik, dapat memberikan efisien dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Kemudian data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16 (Imam Ghozali, 2007).

Table 3.1 Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putra Menurut Johansyah lubis (2004; 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
1	Indek Masa Tubuh	5-10 %	11-14%	15-17%	18-19%	>20%
2	Lari 20 meter	< 2.78 detik	1.32 - 2.76	2.76 – 3.16	> 3.17	-
3	Shuttle run	<12,10	12,11-13,53	13,54-14,96	14,98-16,39	>16,40
4	Ball Wall Pass	>35	30 – 35	24 – 23	18 – 23	<18
5	Sit and reach	>22	20 - 21	14 - 17	12 - 13	<11
6	Vertical Jump	>70	61 – 70	41 – 55	21 – 30	<21
7	Sit Up	>41	30 – 40	21 – 29	10 – 20	<10
8	Push Up	>46	36 – 46	26 – 35	16 – 25	<16
9	MFT	>51.6	48.9 - 51.6	46.2 – 48.8	43.5 – 46.1	<43.5

Table 3.2 Modifikasi katagori profil kondisi fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

Table 3.3 Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putri

Menurut Johansyah lubis (2004; 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
1	Indek Masa Tubuh	10-15 %	16-19%	20-24%	25-29%	>30%
2	Lari 20 meter	< 3.03 detik	3.04 - 3.35	3.36 – 3.64	> 3.45	-
3	Shuttle run	<12,42	12,43-14.09	14.10-15.74	15.75-17.39	>17.40
4	Ball Wall Pass	>25	20 – 25	14 – 19	7 – 13	<7
5	Sit and reach	>23	22	17 – 20	15 – 16	<14
6	Vertical Jump	>60	51 – 60	31 – 40	10 – 20	<11
7	Sit Up	>28	20 – 28	10 – 19	3 – 9	<3
8	Push Up	>35	25 - 35	15 - 24	5 - 14	<5
9	MFT	>47.7	44.2 – 47.6	40.7 – 44.1	437.2 – 40.6	<37.2

Table 3.4 Modifikasi katagori profil kondisi fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan survei tes dan pengukuran, dengan penelitian yang berjudul: Profil Kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah. Penelitian telah dilakukan, dilanjutkan dengan tabulasi data. Dalam menyajikan hasil penelitian ini, data oleh peneliti dikonsversi untuk dapat dipahami. Adapun tabel konversi seperti tabel berikut ini:

Tabel 4.1: Tabel Konversi Kemampuan fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah

Baik Sekali	**> 41**	
Baik	**37.9**	**41.0**
Sedang	**34.8**	**37.9**
Kurang	**31.7**	**34.8**
Kurang Sekali	**< 31.7**	

Berdasarkan pada tabel konversi dilanjutkan dengan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya sebagai berikut:

4.1.1 Deskripsi Data

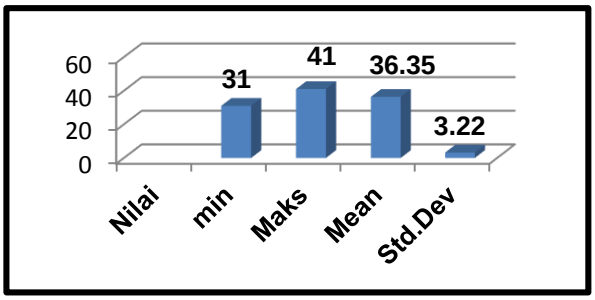
Deskriptif data ini dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang data dari variabel penelitian. Berikut adalah deskripsi untuk variabel kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019, Berikut hasil perhitungan statistik deskriptif:

Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Statistik deskriptif kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah

Descriptive Statistics

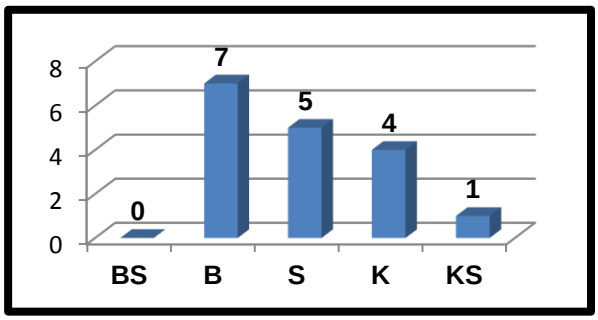
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PROFIL KONDISI FISIK	17	31	41	36.35	3.220

Berdasarkan pada tabel 4.2. dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel dalam penelitian ini = 17, Untuk variabel Kondisi fisik Atlet skor nilai minimum = 31, skor nilai maksimum = 41, nilai mean atau rerata = 36.35, dan Std. Dev = 3.220. Untuk memperjelas deskripsi data penulis gambarkan seperti terlihat pada gambar grafik berikut ini.



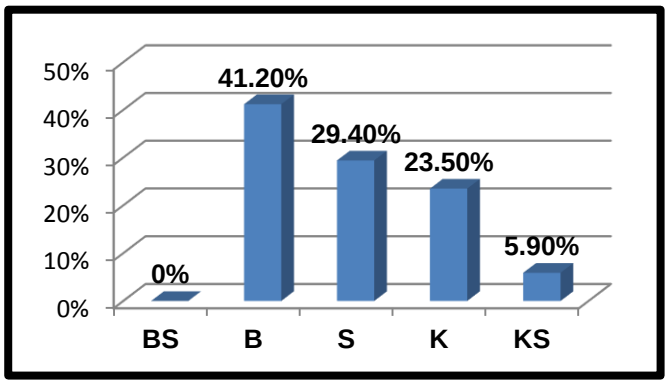
Gambar 4.1 : Grafik Deskripsi Nilai Profil Kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019

Penulis mencoba mempresentasikan deskripsi data frekwensi kondisi fisik berdasarkan katagori dapat dilihat seperti tabel 4.2 berikut ini.



Gambar 4.2. Grafik frekwensi berdasarkan katagori Kondisi fisik atlet POMNAS pencak silat Jawa Tengah Tahun 2019

Berdasarkan pada gambar 4.2. grafik ini memperlihatkan bahwa : untuk katagori **Baik Sekali** adalah 0 atlet, Katagori **Baik** : 7 atlet, Katagori **Sedang** : 5 atlet, katagori **Kurang** : 4 atlet, katagori **Kurang Sekali** : 1 atlet.



Gambar 4.3. : Grafik persentase katagori kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Pencak Silat Tahun 2019

Deskripsi data jika dilihat berdasarkan persentase, maka katagori kondisi fisik atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019, dapat dijelaskan bahwa untuk katagori **baik Sekali 0%**, katagori **Baik 41.2%,** katagori **Sedang 29.4%**, katagori **Kurang 23.5%,** katagori **Kurang Sekali 5.9%.**

Namun dalam penyajian ini peneliti juga mempresentasikan data lapangan sebelum dikonversi, adapun perhitungan statistik deskripsinya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3. : Perhitungan statistik deskriptif Hasil Pengukuran Kondisi Fisik atlet per item Tes.

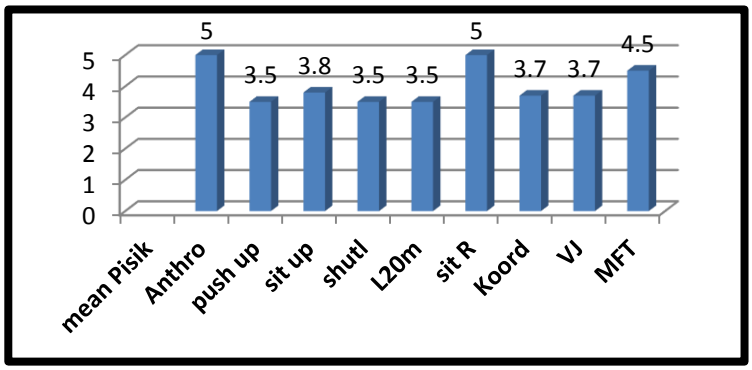
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ANTRO	17	5	5	5.00	.000
Push Up	17	3	4	3.47	.514
Sit Up	17	3	5	3.76	.562
Shuttl	17	3	5	3.76	.831
L 20 m	17	3	4	3.47	.514
Sit and R	17	5	5	5.00	.000

Koord	17	2	5	3.71	.985
Vertc Jump	17	3	4	3.71	.470
MFT	17	3	5	4.47	.624

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel 4.3. bahwa tabel 4.3. ini deskripsi yang didasarkan pada item-item tes kondisi fisik yang terdiri dari sembilan item tes, yang dapat di jelaskan sebagai berikut : bahwa N adalah jumlah sampel = 17 atlet, item tes : **1) antro** (dalam satuan kg) skor nilai minimum = 5, nilai maksimum 5, nilai mean = 5.00, nilai std Dev = 0.000. **item 2) *Push up*** (satuan frekwensi) skor nilai minimum = 3, nilai maksimum 4, nilai mean = 3.47, nilai std Dev = 0.514. **Item 3) *Sit up*** skor nilai minimum = 3, nilai maksimum 5, nilai mean = 3.76, nilai std Dev = 0.562. Item **4) *Shuttl Run*** skor nilai minimum = 3, nilai maksimum 5, nilai mean = 3.76, nilai std Dev = 0.831. **item 5) *Lari 20m*** skor nilai minimum = 3, nilai maksimum 4, nilai mean = 3.47, nilai std Dev = 0.514. **item 6) Sit and Reach** skor nilai minimum = 5, nilai maksimum 5, nilai mean = 5.00, nilai std Dev = 0.000. **Item 7) Koordinasi** skor minimum : 2, skor maksimal : 5, Nilai Mean : 3.71, Std.Dev sebesar 0.985. **Item 8) *Vertical Jump*** skor nilai minimum : 3, skor nilai maks : 4, Nilai Mean : 3.71, Std.Dev : 0.470. **Item 9) MFT** skor nilai minimum : 3, nilai tertinggi 5, Nilai Mean : 4.47, Nilai Std.Dev sebesar 0.624.

Dibawah ini penulis gambarkan grafik hasil deskripsi data secara keseluruhan seperti terlihat pada gambar berikut ini. :



Gambar 4.4. Grafik Mean Kondisi fisik atlet pencak silat Pomnas putra dan putri berdasarkan item tes

4.1.2 Uji Persyaratan

Bahwa dalam suatu penelitian uji persyaratan data harus ada, karena prasyaratan itu dimaksudkan untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Berdasarkan pada pendapat tersebut salah satu persyaratan tersebut adalah 1) uji normalitas data, 2) uji homogenitas data. Adapun langkah-langkah selanjutnya adalah seperti berikut :

4.1.2.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama. Adapun untuk Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnow* Test. Untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan : jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berdistribusi **normal**, dan jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berdistribusi **tidak normal**. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh seperti pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4. : Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas

Variabel	Kolmo-smirnow	Nilai sig	Keterangan l
Item Total	0.608	0.854 > 0.05	Normal

Berdasarkan pada tabel 4.4 dapat di jelaskan bahwa variabel kondisi fisik semua item tes diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dengan demikian distribusi data dalam penelitian ini semuanya adalah normal, dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan

4.1.2.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan, jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau **homogen**, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau **tidak homogen**. Adapun dari hasil perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5. Rangkuman hasil uji homogenitas dengan uji *Chi-Square*

Variabel	Chi-Square	Nilai sig	Keterangan
Item Total	3.059	0.980 > 0.05	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.5. diatas dapat dijelaskan bahwa semua item tes dalam variabel dalam penelitian ini adalah **homogen**, yang berarti bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama. Dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan.

4.1.3 Hasil Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet POMNAS pencak silat Jawa Tengah 2019. Berdasarkan pada perhitungan statistik deskriptif diperoleh hasil sebagai berikut :

4.1.3.1 Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet.

Berdasarkan pada tabel 4.1 Tabel Konversi bahwa hasil penelitian kondisi fisik atlet POMNAS pencak silat Jawa Tengah tahun 2019 dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4.1 : Tabel Konversi Kondisi Fisik

Tabel Katagori Kondisi Fisik

Baik Sekali	**> 41**	
Baik	**37.9**	**41.0**
Sedang	**34.8**	**37.9**
Kurang	**31.7**	**34.8**
Kurang Sekali	**< 31.7**	

Berdasarkan pada hasil perhitungan statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 36.35, jika dilihat pada tabel 4.1 skor tersebut termasuk katagori **sedang,** namun jika kita lihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 31, nilai ini termasuk katagori : **kurang**. Tetapi jika kita lihat nilai tertinggi ialah sebesar 41 termasuk dalam katagori : baik. Dengan demikian dapat disimpulan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet POMNAS pencak silat Jawa Tengah rata-rata adalah **sedang.**

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kemampuan kondisi fisik atlet POMNAS pencak silat Jawa Tengah Tahun 2019 adalah dalam katagori “sedang”. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang singkat selama ini ternyata sudah include dalam latihan taktik dan teknik dan cukup memberi kontribusi untuk kondisi fisik para atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah. Dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah Tahun perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang altet menuntut atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa cabor pencak silat POMNAS Jawa Tengah merupakan salah satu cabor yang berkompetisi menyumbang mendali pada POMNAS yang akan diselenggarakan di Jakarta, dan memiliki persaingan yang cukup ketat.

Secara khusus tuntutan atlet pencak silat untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja atlet dalam pertandingan agar mampu bermain dengan maksimal. Pertandingan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Atlet pencak silat POMNAS Jawa Tengah akan mampu bertanding dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi yang prima maka atlet akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

Atlet pencak silat tidak cukup hanya dengan memiliki tehnik dan taktik yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan kondisi fisik secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Mochamad Sajoto (1999: 13), kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan Bahwa: Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 adalah termasuk dalam katagori SEDANG.

5.2. Saran

Berdasarkan pada simpulan pada hasil penelitian, penulis mengajukan beberapa saran :

5.2.1. Kepada Pelatih.

5.2.1.1. Materi latihan.

Sebagai pelatih harus memahami aspek-aspek dalam kepelatihan banyak faktor yang dikembangkan. Seperti diketahui bahwa dalam kepelatihan ada 4 aspek yang perlu dikembangkan ialah 1) aspek fisik, 2) aspek tehnik, 3) aspek strategi, dan 4) aspek mental. Karena dalam bertanding ke 4 aspek tersebut berpengaruh dalam prestasi. Dalam hal ini karena *Training Center* yang dilakukan memiliki waktu yang terbatas, tidak banyak yang dapat dilakukan kecuali meningkatkan kondisi fisik lebih penting daripada tehnik, sehingga kondisi fisik lebih diperhatikan.

5.2.1.2. Prestasi

Bahwa sebagai pelatih, keberhasilan dalam melatih tidak hanya mendapatkan medali atau juara saja. Sebab bisa saja terjadi mendapatkan juara atau kemenangan karena lawan mainnya tidak baik. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis berpendapat bahwa prestasi yang diperoleh disebabkan oleh: 1) lawannya lebih jelek. 2) Penguasaan tehniknya yang diperkuat. Terlihat dari hasil penelitian ini bahwa fisiknya dalam katagori sedang.

5.2.1.3. Evaluasi

Bahwa dalam suatu program latihan, perlu dan harus ada evaluasi. Agar pelatih tahu bahwa latihan yang dilakukan perkembangannya baik atau tidak, jika tidak ada evaluasi maka harus ada penilaian secara periodik disetiap pelaksanaan program latihan.

5.2. 2. Kepada Atlet.

5.2.2.1. Juara

Bahwa janganlah puas jika memperoleh Medali atau menjadi juara dalam suatu pertandingan. Perolehan medalipun perlu diketahui apakah itu emas, perak, atau perunggu dan event tingkat kabupaten provinsi atau nasional juga perlu dicermati. Pencapaian prestasi tidak hanya diukur dari perolehan medali atau kemenangan saja.

5.2.2. 2. Evaluasi

Sebagai Atlet juga harus memahami kondisinya, bahwa didalam latihan harus tahu perkembangan latihan yang dilakukan. Jadi mempunyai catatan-catatan perkembangan latihan fisik, bagaimana kekuatan kaki, kecepatan larinya, daya tahan tubuh, kelincahan dst. Memiliki catatan prestasi, event apasaja yang pernah diikuti, atlet berada di level berapa, dan ketika ikut kejuaraan mempunyai target, tidak hanya menang dan mendapatkan medali. Sebab medali bisa emas, perak atau perunggu. Jadi masing-masing atlet ketika mengikuti kejuaraan mempunyai target juga disamping pelatih juga mempunyai goal.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa Tudor O, 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Lowa : Kendall/Hurt Publishing Company. CP

Departemen Pendidikan Nasional. (2000). "*Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar"*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Djoko Pekik Irianto, 2004*. Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset

Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport: Brown and Bench mark Publisher.*

Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Imam Hidayat. (1999). *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung.

Ismaryati, (2008), *Tes dan Pengukuran Olahraga,* Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press: Surakarta.

Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. (1986). *Practical Measurements For Evaluation Physical Education*.

Junusul Hairy. (2004). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo

Johansyah Lubis, 2004*. Pencak Silat Panduan Praktis.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

M. Sajoto, 1995*. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : Dahai Prize

M. Sajoto, 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Sudjarwo, 1995. *Ilmu Kepelatihan 1*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret

Rusli Lutan, 2002, *Menuju Sehat Dan Bugar, Jakarta* : PT. Rineka Cipta.Wahjoedi, 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada

Lampiran : 1

Surat Penetapan Dosen Pembimbing

UNNES

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 14532/UN37.1.6/TD.06/2019
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga 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 Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 22 Agustus 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : SUNGKOWO, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198002252009121004
Pangkat/Golongan : III/c
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : TUTI WINARNI
NIM : 6301416191
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik : profil kondisi fisik atlet PPLM pencak silat jawa tengah tahun 2019

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 22 Agustus 2019
DEKAN

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP 196102201984032001

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

6301416191
..:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

Lampiran : 2

Surat Ijin Penelitian Kepada Team POMNAS Pencak Silat JATENG

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/17121/UN37.1.6/LT/2019 — 04 Oktober 2019
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Pelatih Pencak Silat POMNAS Tahun 2019
Gajahan , Karang Anyar

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

Nama	: Tuti Winarni
NIM	: 6301416191
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2019-2020
Judul	: PROFIL KONDISI ATLET PENCAK SILAT POMNAS JAWA TENGAH TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 14 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. dr. Mahalul Azam, M.Kes.
NIP 197511192001121001

Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang

Nomor Agenda Surat : 362 443 073 8

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-10-04 11:14:04)

Lampiran : 3

SK Telah Melakukan Penelitian

PENCAK SILAT POMNAS
JAWA TENGAH
Padepokan Pencak Silat Gajahan, Karangganyar, Jawatengah

Surakarta, 10 Oktober 2019

Nomor : 018/050
Lampiran : -
Hal : Telah Melakukan Penelitian

Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang
di Tempat

Berdasatkan surat dari saudari nomor B/17121/UN37.1.6/LT/2019, tanggal 4 oktober 2019, tentang permohononan izin penelitian bahwa mahasiswa :

Nama : TUTI WINARNI
Nim : 6301416191
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi : " Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 "

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 25 agustus 2019 di Padepokan pencak silat Gajahan, Karanganyar, Jawa Tengah.

Demikian atas perhatiannya terimakasih.

Manager
Team Pencak Silat POMNAS
Jawa Tengah

Dr. Haris Nugroho, M. Or
NIP. 197202081999031003

Pelatih
Team Pencak Silat POMNAS
Jawa Tengah

Sayid Fariz BSA, S. Pd., M. Or

Lampiran : 4

DATA TES FISIK ATLET PENCAK SILAT POMNAS JATENG 2019

No	Nama			Kekuatan		Klnc Shtl Run detik	Kec Lari 20 M detik	Keltk Sit N Reach	Krd Bwp	Pow Vtl Jmp	Daya Tahan MFT
		TB	BB	Psh Up	Sit Up						
1	Barata	175	59,5	42x	35x	12	2,30	31	35	64	11.8
2	Ahmad Zein Fauzi	182	81,5	40x	35x	12	2,30	31	34	67	11
3	Wisnu Bayu Murti	175	70	42x	37x	12	2,44	30	33	68	11.4
4	Wahyu Nian	160	60	44x	40x	13	2,54	32	35	68	11
5	Anas	175	78,5	46x	41x	13	2,7	34	32	67	10.5
6	Faris Arman	175	86,5	44x	35x	13	2,65	30	33	67	10.5
7	Hamzah Mujahid	175	71,4	44x	35x	13	2,66	31	33	68	11.5
8	Sartono	160	49,2	37x	40x	14	2,70	30	33	65	10.5
9	Beni Andriawan	170	54,2	33x	25x	14	3,3	33	21	55	10.4
10	Rasno	171	64	28x	25x	14	3,3	34	22	55	11,1
11	Ardan	173	64,3	30x	24x	12	3,1	31	23	56	11,6
12	Bayu Triono	175	70	29x	26x	14	3,2	33	27	53	10,9
13	Maul	170	65	33x	25x	14	3,3	30	25	55	11,5
14	Sherly Qutrotunaini	160	60,4	29x	28x	14	3,2	32	24	55	10,8
15	Safira Dwi Meilani	161	54,5	33x	27x	12.2	3,1	30	28	57	10,10
16	Bella Serlyana	160	48,5	33x	22x	14	3,2	33	22	54	11,1
17	Della	175	59.2	28x	25x	14	3,1	30	22	55	10.5

Lampiran : 5

Table 3.1 Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putra

Menurut Johansyah lubis (2004; 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
1	Indek Masa Tubuh	5-10 %	11-14%	15-17%	18-19%	>20%
2	Lari 20 meter	< 2.78 detik	1.32 - 2.76	2.76 – 3.16	> 3.17	-
3	Shuttle run	<12,10	12,11-13,53	13,54-14,96	14,98-16,39	>16,40
4	Ball Wall Pass	>35	30 – 35	24 – 23	18 – 23	<18
5	Sit and reach	>22	20 - 21	14 - 17	12 - 13	<11
6	Vertical Jump	>70	61 – 70	41 – 55	21 – 30	<21
7	Sit Up	>41	30 – 40	21 – 29	10 – 20	<10
8	Push Up	>46	36 – 46	26 – 35	16 – 25	<16
9	MFT	>51.6	48.9 - 51.6	46.2 – 48.8	43.5 – 46.1	<43.5

Table 3.2 Modifikasi katagori profil kondisi fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

Table 3.3 Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putri

Menurut Johansyah lubis (2004; 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
1	Indek Masa Tubuh	10-15 %	16-19%	20-24%	25-29%	>30%
2	Lari 20 meter	< 3.03 detik	3.04 - 3.35	3.36 – 3.64	> 3.45	-
3	Shuttle run	<12,42	12,43-14.09	14.10-15.74	15.75-17.39	>17.40
4	Ball Wall Pass	>25	20 – 25	14 – 19	7 – 13	<7
5	Sit and reach	>23	22	17 – 20	15 – 16	<14
6	Vertical Jump	>60	51 – 60	31 – 40	10 – 20	<11
7	Sit Up	>28	20 – 28	10 – 19	3 – 9	<3
8	Push Up	>35	25 - 35	15 - 24	5 - 14	<5
9	MFT	>47.7	44.2 – 47.6	40.7 – 44.1	437.2 – 40.6	<37.2

Table 3.4 Modifikasi katagori profil kondisi fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

Lampiran : 6

Blangko Penilaian

Formulir Tes Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS JATENG Tahun 2019	
Nama Umur	Jenis Kelamin: Berat Badan:

		Tinggi Badan:		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Kategori
1	*Body mass index*			
2	*Sprint 20 Meter*			
3	*Shuttle run*			
4	*Ball Wall Pass*			
5	*Sit and reach*			
6	*Vertical jump*			
7	*Sit up*			
8	*Push up*			
9	*Bleep test*			
Jumlah Nilai				
Klasifikasi				

Lampiran : 7

DOKUMENTASI PENELITAN

Sempel

Warming Up

Shutle Runn

MFT

LARI 20 M

TEAM PENCAK SILAT POMNAS JATENG