

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG
KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains Olahraga
Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga



Oleh:
Syahrissyal Muhamad
NIM 1909595

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Desember 2023**

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG
KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022**

Oleh:
Syahrissyal Muhamad
NIM 1909595

Sebuah Skripsi yang diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Sains Olahraga (S.S.Or) Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga

© Syahrissyal Muhamad
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN
LEMBARAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

SYAHRISYAL MUHAMAD

NIM 1909595

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG
KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Hi. Nina Sutresna, M.Pd

NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



Angga M. Svahid, S.SI., M.Pd

NIP. 920190219911211101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga



Dr. Alen Rismavadi, M.Pd

NIP. 197612282008121002

Syahrisyal muhamad, 2023

*ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN
PORPROV TAHUN 2022*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan mengambil data sekunder atau *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat kota Bandung persiapan PORPROV 2022 yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 9 orang yang terdiri dari 5 atlet putra dan 4 atlet putri. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan (lari 20 meter), tes kelincahan (*T-Drill test*), tes *power* tungkai (*triple hop*), tes *power* lengan (*medicine ball throw*), tes daya tahan otot lengan (*push up*), tes daya tahan otot perut (*sit up*), dan tes daya tahan (*bleep test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata persentase sebesar 82,09%. Kondisi fisik memiliki peran dalam pencapaian prestasi atlet pencak silat, saran bagi pelatih untuk menempatkan latihan fisik sama pentingnya dengan komponen lain agar atlet dapat berprestasi lebih tinggi.

Kata kunci: analisis, kondisi fisik, pencak silat

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF PENCAK SILAT
ATHLETES IN BANDUNG CITY COMBAT CATEGORIES IN THE
PREPARATION OF PORPROV IN 2022**

ABSTRACT

This study aims to determine the level of the physical condition of Bandung pencak silat athletes. The method used is descriptive by taking secondary data or ex post facto. The population in this study were all 21 pencak silat athletes in Bandung in preparation for PORPROV 2022. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 9 people consisting of 5 male athletes and 4 female athletes. The instruments used were a speed test (20-meter run), agility test (T-Drill test), leg power test (triple hop), arm power test (medicine ball throw), arm muscle endurance test (push-ups), abdominal muscle endurance test (sit-ups), and endurance test (bleep test). The results showed that the level of physical condition of Bandung martial arts athletes was in the very good category with an average percentage of 82.09%. Physical condition has a role in the achievement of pencak silat athletes, suggestions for coaches to place physical training as important as other components so that athletes can achieve higher.

Keywords: analysis, physical condition, pencak silat

Daftar Isi

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pencak Silat	5
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	5
2.1.2 Sejarah Perkembangan Pencak Silat	5
2.1.3 Kategori Pencak Silat	6
2.1.4 Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	8
2.1.5 Teknik Serangan Dan Tangkisan Dalam Pencak Silat	10
2.2 Komponen Kondisi Fisik.....	13
2.2.1 Fleksibilitas.....	13
2.2.2 Kecepatan	14
2.2.3 Kelincahan (<i>Agility</i>).....	14
2.2.4 Daya Ledak (<i>Power</i>).....	15
2.2.5 Daya Tahan Kekuatan (<i>Strength endurance</i>)	15
2.2.6 Daya Tahan.....	16
2.3 Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat.....	16
2.3.1 Kecepatan Atau <i>Speed</i> Dalam Pencak Silat	17

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3.2 Kelincahan Atau <i>Agility</i> Dalam Pencak Silat	17
2.3.3 Daya Ledak Atau <i>Power</i> Dalam Pencak Silat	18
2.3.4 Daya Tahan Kekuatan Atau <i>Strength Endurance</i> Dalam Pencak Silat	18
2.3.5 Daya Tahan Dalam Pencak Silat	19
2.4 Kerangka Berfikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Populasi Dan Sampel.....	21
3.3 Prosedur Penelitian	22
3.4 Instrumen Penelitian	23
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Temuan	25
4.1.1 Rata-Rata Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kota Bandung Secara Keseluruhan Untuk Putra Dan Putri	25
4.1.2 Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kota Bandung Per Orang.....	26
4.1.3 Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kota Bandung Per Item Tes.....	35
4.2 Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Implikasi	48
5.3 Rekomendasi	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	52

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Atlet kota Bandung pemegang medali perak kategori tunggal putri nomor seni pada PORPROV JABAR 2022	6
Gambar 2. 2 Atlet kota Bandung pemegang medali perak kategori ganda putra nomor seni pada PORPROV JABAR 2022	7
Gambar 2. 3 Atlet kota Bandung pemegang medali emas kategori regu putri nomor seni pada PORPROV JABAR 2022	7
Gambar 2. 4 Atlet kota Bandung pemegang medali emas kategori tanding putra pada PORPROV JABAR 2022	8
Gambar 2. 5 Ukuran gelanggang	9
Gambar 2. 6 Tendangan lurus	10
Gambar 2. 7 Tendangan T	11
Gambar 2. 8 Tendangan sabit	11
Gambar 2. 9 Tendangan belakang	11
Gambar 2. 10 Tangkisan tepis	12
Gambar 2. 11 Tangkisan gedik	12
Gambar 2. 12 Tangkisan kelit	13
Gambar 3. 1 Desain dan prosedur penelitian	22
Gambar 4. 1 Diagram hasil tes kondisi fisik By	25
Gambar 4. 2 Diagram hasil tes kondisi fisik Ad	26
Gambar 4. 3 Diagram hasil tes kondisi fisik Wy	27
Gambar 4. 4 Diagram hasil tes kondisi fisik Lf	28
Gambar 4. 5 Diagram hasil tes kondisi fisik Hm	29
Gambar 4. 6 Diagram hasil tes kondisi fisik Uf	30
Gambar 4. 7 Diagram hasil tes kondisi fisik NI	31
Gambar 4. 8 Diagram hasil tes kondisi fisik Da	32
Gambar 4. 9 Diagram hasil tes kondisi fisik Dy	33
Gambar 4. 10 Diagram hasil tes kecepatan putra dan putri	34
Gambar 4. 11 Diagram hasil tes kelincahan putra dan putri	35
Gambar 4. 12 Diagram hasil tes <i>power</i> tungkai putra dan putri	36
Gambar 4. 13 Diagram hasil tes <i>power</i> lengan putra dan putri	37
Gambar 4. 14 Diagram hasil tes daya tahan otot lengan putra dan putri	38
Gambar 4. 15 Diagram hasil tes daya tahan otot perut putra dan putri	39
Gambar 4. 16 Diagram hasil tes daya tahan aerobik putra dan putri	40

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Benchmark putra dan putri	23
Tabel 3. 2 Benchmark putra dan putri	23
Tabel 3. 3 Benchmark putra dan putri	23
Tabel 3. 4 Penilaian kondisi fisik	24
Tabel 4. 1 Rata-rata hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung untuk putra dan putri.....	24
Tabel 4. 2 Hasil tes kondisi fisik By.....	25
Tabel 4. 3 Hasil tes kondisi fisik Ad	26
Tabel 4. 4 Hasil tes kondisi fisik Wy	27
Tabel 4. 5 Hasil tes kondisi fisik Lf	28
Tabel 4. 6 Hasil tes kondisi fisik Hm	29
Tabel 4. 7 Hasil tes kondisi fisik Uf.....	30
Tabel 4. 8 Hasil tes kondisi fisik Nl	31
Tabel 4. 9 Hasil tes kondisi fisik Da.....	32
Tabel 4. 10 Hasil tes kondisi fisik Dy	33

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2018). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. United States of America: HumanKinetics.
- Elfarabi, A., & Mega, S. (2017). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: Ikip Budi Utomo.
- Gay, L. R., E. Mills, G., & Airasian, P. (1959). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. United States of America: Pearson Education.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hendarsin, F., & Haryono, I. C. (2023). *Latihan Kinerja Optimal*. Jatinagor: Alqaprint.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afary, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Sumber Jurnal

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>
- Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61–67. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.56>

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Sainatika*, 3(1), 410. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>
- Ihsan, N., Zulman, & Adriansyah. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *performa olahraga*. <https://doi.org/10.24036/jpo41019>
- Istyanah, V., & Wahyudi, A. R. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabor Pencak Silat Selama Tfh Di Kondisi Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 103–109.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 561(3).
- Muhammad, B. U. (2021). Kemampuan Pukulan Depan pada Mahasiswa Pencak Silat UNS. *JSH: Journal of Sport and Health*, 2(2), 50–56. <https://doi.org/10.26486/jsh.v2i2.2023>
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46. <https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6101>
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 44–52. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Fencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17202>
- Soo, J., Woods, C. T., Arjunan, S. P., Aziz, A. R., & Ihsan, M. (2018). Identifying the performance characteristics explanatory of fight outcome in elite Pencak Silat matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(6), 973–985. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1539381>
- Sukron, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 32–42. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i1.212>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540

- Suryawan, I., Pangkahila, J. A., Satriyasa, B. K., Handari Adiputra, LMIS. Adiartha Griadi, I., & Wirawan, I. (2019). Pelatihan Daya Tahan Otot Berbeban $\frac{1}{2}$ KG 20 Repetisi 3 Set Meningkatkan Frekuensi Pukulan Pendeta Tangan Kiri Dan Kanan Pada Anggota Pencak Silat Perisai Diri Ranting Sesean. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 26–33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3338702>
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660>
- Sutopo, W. G., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62. <https://doi.org/10.21009/JSCE.05107>
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.
- Yuniar, Y., Setiawan, D., & Rahmat, A. A. (2021). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1), 29–36.
- Yusup, U., Erawan, B., & Hermanu, E. (2017). Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di PON XIX 2016. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74–84. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v10i2.16143>

Sumber lain

<https://www.detik.com/jabar/jabar-gaskeun/d-6414879/raih-6-medali-emas-pencak-silat-bandung-juara-umum-porprov-2022>

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu