

**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MENUNJANG PRESTASI PADA ATLET PENCAK SILAT : STUDI
KASUS**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners

Oleh :

Widia Nursavitri

NIM 2411435

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MENUNJANG PRESTASI PADA ATLET PENCAK SILAT : STUDI
KASUS**

Oleh
Widia Nursavitri

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Widia Nursavitri 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

WIDIA NURSAVITRI

**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MENUNJANG PRESTASI PADA ATLET PENCAK SILAT : STUDI
KASUS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing,



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP 198202222012122003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
FPOK UPI



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
NIP 196803161992032004

PENYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widia Nursavitri
NIM : 2411435
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul Karya : Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk
Menunjang Prestasi pada Atlet Pencak Silat : Studi Kasus

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan dengan jelas.

Jika kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juni 2025



Widia Nursavitri

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis dengan judul “Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Menunjang Prestasi pada Atlet Pencak Silat : Studi Kasus” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Karya tulis ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini dapat terselesaikan dengan adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak selama penyusunan. Oleh karenanya penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan sarannya dalam penulisan karya tulis ini. Besar dan harapan saya karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Bandung, Juni 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil 'aalamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis akhir ners. Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Didi Sukyadi, M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan dan semangat yang sangat berarti bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis akhir ners ini.

8. Irma Darmawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom. selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan saran.
9. Agni Laili Perdani, S.Kep., Ners., MS. selaku Anggota Penguji yang telah memberikan arahan dan saran.
10. Seluruh civitas academica Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
11. Kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung saya, selalu berjuang untuk kehidupan saya, bekerja keras dan telah menjadi orang tua yang sangat istimewa untuk saya. Seluruh teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian penting selama perkuliahan dan selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
12. Seluruh staf, pelatih, dan atlet KONI Kota Bandung Cabang Olahraga Pencak Silat yang telah mengizinkan dan banyak membantu selama proses penelitian.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat. Semoga seluruh kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diberikan balasan pahala yang berlipat ganda dan dapat menjadi amal jariyah.

Bandung, Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK MENUNJANG PRESTASI PADA ATLET PENCAK SILAT : STUDI KASUS

Widia Nursavitri

NIM 2411435

email: widianursavitri@upi.edu

Pendahuluan: Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas fisik dan prestasi atlet pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode latihan kebugaran jasmani yang diterapkan dalam menunjang prestasi atlet pencak silat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus melalui wawancara kepada seorang pelatih dan atlet yang mengikuti cabang olahraga pencak silat di KONI Kota Bandung pada bulan Desember 2024 dengan menggunakan pedoman wawancara. **Hasil:** menunjukkan bahwa metode latihan kebugaran jasmani yang diterapkan meliputi *circuit training*, *interval training*, *agility training*, fleksibilitas dan teknik, memberikan dampak positif terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani yang berperan langsung dalam performa bertanding. Selain itu, variasi dan periodisasi latihan yang tepat terbukti meningkatkan motivasi dan kesiapan fisik atlet secara menyeluruh. **Simpulan:** Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan dan penerapan metode latihan kebugaran jasmani yang sistematis dan terukur sangat penting dalam menunjang prestasi atlet pencak silat secara optimal.

Kata kunci: Metode latihan, kebugaran jasmani, pencak silat, prestasi atlet.

ABSTRACT

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS TRAINING METHODS TO SUPPORT ACHIEVEMENT IN PENCAK SILAT ATHLETES : A CASE STUDY

Widia Nursavitri

NIM 2411435

email: widianursavitri@upi.edu

Introduction: Physical fitness plays an important role in improving the physical quality and performance of pencak silat athletes. This study aims to analyze the physical fitness training methods applied to support the performance of pencak silat athletes. **Method:** This study uses a case study method through interviews with a coach and athletes who participated in the pencak silat sport at KONI Bandung City in December 2024 using interview guidelines. **Results:** shows that the physical fitness training methods applied include circuit training, interval training, agility training, flexibility and technique, have a positive impact on improving physical fitness components that play a direct role in competitive performance. In addition, appropriate training variations and periodization have been shown to increase the motivation and overall physical readiness of athletes. **Conclusion:** The results of the study indicate that the selection and application of systematic and measurable physical fitness training methods are very important in supporting the optimal performance of pencak silat athletes.

Keywords: Training methods, physical fitness, pencak silat, athlete achievement.

DAFTAR PUSTAKA

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARSIME	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Konsep Kebugaran Jasmani.....	4
2.2 Konsep Latihan.....	5
2.3 Pencak Silat	7
BAB III METODE PENELITIAN	11
3.1 Desain Penelitian	11
3.2 Instrumen Penelitian	11
3.3 Analisa Data	11
3.3 Isu Etik.....	11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	13
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	13
4.2 Deskripsi Kasus	13
4.3 Hasil Studi Kasus.....	15
4.4 Pembahasan	20
BAB V KESIMPULAN.....	24

5.1 Simpulan.....	24
5.2 Rekomendasi	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN-LAMPIRAN	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Studi Terkait (<i>Literature Review</i>)	7
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Subjek	29
Lampiran 2. Pedoman Wawancara.....	31
Lampiran 3. Transkrip Wawancara.....	33
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama	39
Lampiran 5. Lembar Revisi Sidang	40
Lampiran 6. Dokumentasi.....	41
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	42

DAFTAR PUSTAKA

- Amar, A. J., Guntoro, T. S., Wanena, T., Wandik, Y., & Fariz, M. (2023). *Sports recovery to support achievements that are often forgotten performa atlet. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 19–25. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/16469/9258>
- Casado, A., González-Mohino, F., González-Ravé, J. M., & Foster, C. (2022). *Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(6), 820–833. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0435>
- Delvianti Paris Alik. (2020). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Bkmf Fik Unm. *Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Makassar*, 2. <https://eprints.unm.ac.id/17013/1/jurnal.pdf>
- Doherty, R., Madigan, S. M., Nevill, A., Warrington, G., & Ellis, J. G. (2021). The sleep and recovery practices of athletes. *Nutrients*, 13(4), 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu13041330>
- França, E. F., Antunes, A., Silva, A. C. da, Guerra, M. L. M., Cossote, D. F., & Bonfim, J. C. O. (2022). Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(1), 214–217. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369>
- Inkpen, S. J. L., Liu, H., Rayner, S., Shields, E., Godin, J., & O'Brien, M. W. (2024). Exercise referral schemes increase Patients' cardiorespiratory Endurance: A systematic review and Meta-Analysis. *Preventive Medicine Reports*, 45(July), 102844. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102844>
- Jahrir, A. S., Ivan, M., & Aziz, M. (2024). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Makassar. 5(November), 227–236. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i1.3165>
- Kamarudin, K., Sasmarianto, S., & Rahmalia, W. (2024). *Differences in the Effect of Circuit Training and Fartlex Training on Increasing Vo2Max of Pencak Silat Athletes. Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 140–147. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.705>
- Khoiriaty, T., Anhar, D., & Hudah, M. (2024). Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang

- Setaman. 04(01), 127–134.
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/viewFile/19156/8787>
- Khotimah, K., Subekti, N., & Denata, G. Y. (2023). *The Effectiveness of High-Intensity Interval Training on Specific Endurance and Technical Performance of Pencak Silat Athletes* (Vol. 1). Atlantis Press SARL.
https://doi.org/10.2991/978-2-38476-086-2_91
- Lestari, A. B., Alim, A., Tomoliyus, Sukamti, E. R., Fauzi, & Hartanto, A. (2023). *Static vs dynamic stretching: which is better for flexibility in terms of gender of badminton athletes? Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(5), 368–377. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0503>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Irawan, A. A., Sumartiningsih, S., & Hanief, Y. N. (2022). *The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on the Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes. International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 10(2), 16–24.
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.16>
- Ma, X., Cao, Z., Zhu, Z., Chen, X., Wen, D., & Cao, Z. (2023). *VO₂max (VO₂peak) in elite athletes under high-intensity interval training: A meta-analysis. Heliyon*, 9(6), e16663. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16663>
- Nayıroğlu, S., Yılmaz, A. K., Silva, A. F., Silva, R., Nobari, H., & Clemente, F. M. (2022). *Effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on body composition and physical fitness in under-19 female soccer players. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s13102-022-00516-z>
- Pan, D., Zhong, B., Guo, W., & Xu, Y. (2022). *Physical fitness characteristics and performance in single-handed dinghy and 470 classes sailors. Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(1), 9–15.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.11.001>
- Parmadi, M., & Aljariyyi, M. H. (2025). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB . Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun*. 3(4), 1111–1121. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.544>
- Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., García-Pinillos, F., Negra, Y., Boullosa, D., & Moran, J. (2021). *Effects of Jump Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Endurance Runners: A meta-analysis: Jump training in endurance runners. Journal of Sports Sciences*, 39(18), 2030–2050.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1916261>
- Rodríguez, S., Suarez-Cuervo, A. N., & León-Prieto, C. (2024). *Exercise*

- Progressions and Regressions in Sports Training and Rehabilitation. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40(January), 1879–1889. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.026>
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Rydzik, Ł., & Ambroży, T. (2021). *Physical Fitness and The Level of Technical and Tactical Training of Kickboxers. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063088>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.768>
- Subekti, N., Hidayatullah, M. F., Syaifullah, R., Setiyadi, N. A., & Warthadi, A. N. (2025). *The Effect of Four-Week High-Intensity Interval Training on Increasing Physical Fitness and Specific Speed in Young Pencak Silat Athletes. Sport TK*, 14, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.574961>
- Sun, X. (2023). *Physical Fitness of Athletes Under Endurance Training. Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 1–4. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0530
- Thiele, D., Prieske, O., Chaabene, H., & Granacher, U. (2020). *Effects of Strength Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Recreational, Sub-Elite, and Elite Rowers: A systematic review with meta-analysis. Journal of Sports Sciences*, 38(10), 1186–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1745502>
- Tofikin, T. (2019). Pengaruh Daya Ledakotot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(2), 209–2019. <https://e-jurnal.stkiprokania.ac.id/index.php/jpr/article/view/213>
- Tuti Ariani, L. P. (2021). *The Effect of Repetition Sprint Training Method Combined With The Level of Physical Fitness Toward The Speed of 100 Meter Run. International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 1(3), 59–63. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v>

