

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET
PERGURUAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI MATRAMAN
SELAMA PANDEMI COVID - 19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Zidan Kristiandika

41182191180219

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

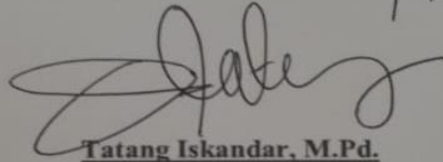
2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid – 19”, telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing

22/07/2022



Tatang Iskandar, M.Pd.

Mengetahui

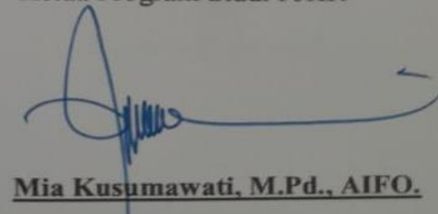
Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

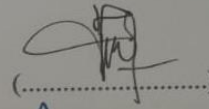
Skripsi dengan judul :”Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid – 19” telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam ‘45” Bekasi.

Hari : Kamis

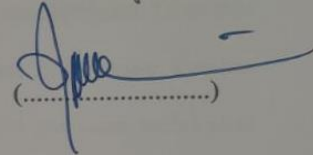
Tanggal ; 14 Juli 2022

Panitia Ujian Terdiri Dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

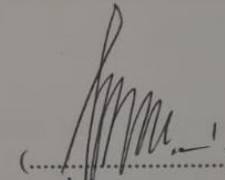

(.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.PD.,AIFO

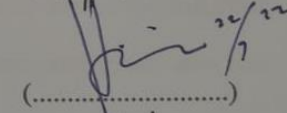

(.....)

3. Penguji

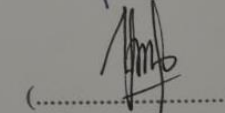
Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si.


(.....)

Penguji II : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.


(.....)

Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd .


(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zidan Kristiandika

NPM : 41182191180219

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid - 19”** ini benar – benar saya kerjakan sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain atas keaslian dari karya saya ini

Saya yang menyatakan



3206BAJX977574377
Zidan Kristiandika

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

BERUSAHALAH SELALU BERBUAT BAIK

DAN

JANGAN MENYULITKAN ORANG LAIN

PERSEMBAHAN

KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK

KEDUA ORANG TUA SAYA (IBU RAHAYU KIRANA DAN

BAPAK LUKI KRISTIAN) SERTA REKAN – REKAN SEPERJUANGAN

ABSTRAK

Zidan Kristiandika, 41182191180219. Skripsi ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid -19”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid – 19. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif dengan pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan populasi 27 atlet dan sampel yang diuji berjumlah 15 atlet.

Dalam Penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan tes langsung di lapangan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani dan tes khusus cabang olahraga.

Kata kunci : Analisis, Kondisi Fisik, Atlet, Pencak Silat, Tapak Suci Matraman,
Pandemi Covid - 19

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid – 19” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala – kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Tatang Iskandar, M.Pd**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran – saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Luki Kristian (Bapak Kandung), Ibu Rahayu Kirana (Ibu Kandung), Zourast Kristiandika (Adik Kandung) yang sangat banyak memberikan

bantuan, moril, material dan selalu memberikan semangat selama menempuh pendidikan.

6. Bapak Alfi Afriansyah dan Bapak Hafiz Afriansyah selaku pelatih Perguruan Tapak Suci Matraman, serta atlet Perguruan Tapak Suci Matraman yang telah mengizinkan dan membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
7. Rekan – rekan mahasiswa olahraga seperjuangan angkatan 2018.
8. Teman sekaligus senior UKM Pencak Silat Universitas Islam “45” Bekasi yang telah banyak membantu dalam mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman yang tidak terlupakan.
9. Sahabat terdekat (Sulaiman, Rona, Moza, Delvira, Lidya, Umam) yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu saya dan tidak dapat saya sebutkan satu per satu semoga amal baik dari berbagai pihak manapun mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi,

Penulis

Zidan Kristiandika

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Hakikat Pencak Silat	5
a. Sejarah Pencak Silat.....	7
b. Teknik Dasar	10
c. Kategori Tanding	19
d. Kategori Tunggal	21
e. Kategori Ganda	22

f. Kategori Regu	23
g. Gelanggang	23
B. Hakikat Kondisi Fisik	25
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	26
b. Komponen Kondisi Fisik	26
c. Pendekatan Keilmuan Kondisi Fisik.....	32
C. Penelitian Relevan.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Metode Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Langkah – Langkah Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian	43
F. Prosedur Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	66
A. Deskripsi Data.....	66
B. Pembahasan.....	83
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	86
A. Simpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Logo IPSI	9
Gambar 2.2 Kuda – kuda depan.....	12
Gambar 2.3 Kuda – kuda tengah.....	12
Gambar 2.4 Kuda – kuda samping.....	13
Gambar 2.5 Kuda – kuda belakang.....	13
Gambar 2.6 Sikap pasang satu	14
Gambar 2.7 Sikap pasang empat.....	15
Gambar 2.8 Pukulan depan	15
Gambar 2.9 Pukulan sangkol	16
Gambar 2.10 Tendangan lurus	17
Gambar 2.11 Tendangan T.....	17
Gambar 2.12 Tendangan kuda	18
Gambar 2.13 Sapuan tegak	18
Gambar 2.14 Sapuan rebah	19
Gambar 2.15 Gelanggang kategori tanding	24
Gambar 2.16 Gelanggang kategori seni	25
Gambar 3.1 Langkah – langkah penelitian	43
Gambar 3.2 Tes <i>Bleep</i>	47
Gambar 3.3 Form <i>bleep test</i>	48
Gambar 3.4 Tes baring duduk.....	49
Gambar 3.5 Tes loncat tegak (<i>Vertical jump</i>).....	51
Gambar 3.6 Tes <i>push up</i>	52
Gambar 3.7 Lintasan <i>hexagonal obstacle</i>	53
Gambar 3,8 Tes kecepatan 30 meter	55
Gambar 3.9 Tes <i>wall sit</i>	56

Gambar 3.10 Tes keseimbangan statis	58
Gambar 3.11 Tes kelentukan bagian atas.....	59
Gambar 3.12 Lintasan <i>shuttle run</i>	61
Gambar 3.13 Tes <i>triple hop</i>	62
Gambar 4.1 Hasil tes <i>bleep</i>	68
Gambar 4.2 Hasil tes baring duduk.....	69
Gambar 4.3 Hasil tes loncat tegak.....	71
Gambar 4.4 Hasil tes <i>push up</i>	71
Gambar 4.5 Hasil tes <i>hexagonal obstacle</i>	74
Gambar 4.6 Hasil tes kecepatan 30 meter	75
Gambar 4.7 Hasil tes <i>wall sit</i>	77
Gambar 4.8 Hasil tes berdiri satu kaki	78
Gambar 4.9 Hasil tes kelentukan bagian atas.....	80
Gambar 4.10 Hasil tes <i>shuttle run</i>	81
Gambar 4.11 Hasil tes <i>triple hop</i>	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma tes <i>bleep</i> pria	47
Tabel 3.2 Norma tes <i>bleep</i> wanita.....	47
Tabel 3.3 Norma tes baring duduk	49
Tabel 3.4 Norma tes loncat tegak.....	50
Tabel 3.5 Norma tes <i>push up</i>	52
Tabel 3.6 Norma tes <i>hexagonal obstacle</i>	53
Tabel 3.7 Norma tes kecepatan 30 meter	54
Tabel 3.8 Norma tes <i>wall sit</i>	56
Tabel 3.9 Norma tes keseimbangan statis	57
Tabel 3.10 Norma tes kelantukan statis	59
Tabel 3.11 Norma tes <i>shuttle run</i>	60
Tabel 3.12 Norma tes <i>triple hop</i>	62
Tabel 4.1 Hasil <i>bleep test</i>	67
Tabel 4.2 Hasil tes baring duduk.....	69
Tabel 4.3 Hasil tes loncat tegak	70
Tabel 4.4 Hasil tes <i>push up</i>	72
Tabel 4.5 Hasil tes <i>hexagonal obstacle</i>	73
Tabel 4.6 Hasil tes kecepatan 30 meter.....	75
Tabel 4.7 Hasil tes <i>wall sit</i>	76
Tabel 4.8 Hasil tes berdiri satu kaki.....	78
Tabel 4.9 Hasil tes kelentukan bagian atas	79
Tabel 4.10 Hasil tes <i>shuttle run</i>	81
Tabel 4.11 Hasil tes <i>triple hop</i>	82
Tabel 4.12 Hasil tes keseluruhan	85