

**PROFIL KOMPOSISI TUBUH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI
ATLET PENCAK SILAT PELATDA JAWA BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

Ariya Muharamsyah

41182191200119

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

Halaman Persetujuan Pembimbing

PROFIL KOMPOSISI TUBUH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI
ATLET PENCAK SILAT PELATDA JAWA BARAT

Oleh :

Ariya Muharamsyah
41182191200119

Telah Disetujui Oleh:

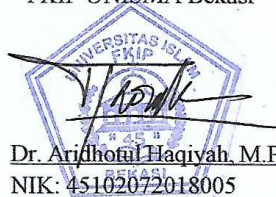
Pembimbing



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Tanggal 25 September 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK: 45102072018005

Halaman Pengesahan
PROFIL KOMPOSISI TUBUH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI
ATLET PENCAK SILAT PELATDA JAWA BARAT

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ariya Muharamsyah

41182191200119

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 September 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. (.....)

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd. (.....)

Anggota : Yunita Lasma, M.Pd. (.....)

Anggota : Dr. Hasan Basri, M.Pd. (.....)

Bekasi, 25 September 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 128.a/ UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Ariya Muharamsyah**
NPM : 41182191200119

Profil Komposisi Tubuh dan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Pelatda Jawa Barat

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



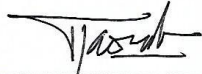
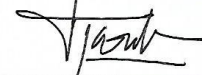
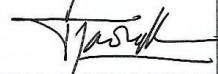
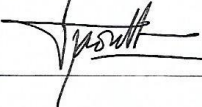
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ariya Muharamsyah
NPM : 91182191200119
Program Studi : Pjke
Judul : Profil komposisi Tubuh dan Daya Tahan
kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Pelatda
Jawa Barat
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

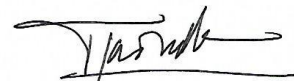
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	29/mei/2029	Review Bab I - III	
2	9/juni/2029	Perbaiki Instrumen bab III	
3	21/juni/2029	Sesuaikan variabel penelitian	
4	2/juli/2029	Buat form tes sesuai Instrumen	
5	28/Agustus/2029	Finalisasi Bab I - II	
6	29/Agustus/2029	Pengambilan data penelitian	
7	3/September/2029	Analisis data penelitian	
8	7/September/2029	Buat Bab IV & V	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	9/September/2029	Review Bab I - V	
10	12/September/2029	cek kelengkapan Skripsi (abstrak dll)	
11	16/September/2029	Lengkapi lampiran	
12	17/September/2029	Ace sedang skripsi	

Bekasi, 17 September 2029.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Aridhotul Hafiyah, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ariya Muharamsyah

NPM : 41182191200119

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Profil Komposisi Tubuh Dan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet

Pencak Silat Pelatda Jawa Barat

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya pribadi saya. Selama saya mengetahui, tidak ada pendapat atau karya dari orang lain yang saya tulis atau terbitkan, kecuali jika saya mencantumkannya sebagai kutipan dengan mematuhi aturan penulisan ilmiah yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di instansi ini.

Bekasi, 25 September 2024

Yang menyatakan



Ariya Muharamsyah

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya profil komposisi tubuh dan daya tahan kardioresirasi atlet pencak silat pelatda Jawa Barat. Penelitian ini, penelitian deskripsi tentang tingkat kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil profil komposisi tubuh dan daya tahan kardioresirasi atlet pencak silat pelatda Jawa Barat

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui profil komposisi tubuh dan daya tahan kardioresirasi atlet pencak silat pelatda Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Instrumen tes menggunakan alat timbangan BIA yang akan mengukur BMI, visceral fat, Body fat dan skeletal muscle dan tes daya tahan menggunakan instrumen tes bleep test. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat pelatda Jawa Barat dan menggunakan total sampling yaitu 9 atlet putra dan 9 atlet putri. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode analisis deskriptif analisis presentase.

Dari hasil penelitian penulis memperoleh hasil body fat ada 17% atlet memiliki body fat tinggi dan ada 83% atlet memiliki body fat normal dengan nilai rata-rata 19,6, visceral fat 11% atlet memiliki visceral fat tinggi dan ada 89% atlet memiliki visceral fat normal dengan nilai rata-rata 5,0, BMI ada 17% atlet memiliki BMI berlebih dan ada 83% atlet memiliki BMI normal dengan nilai rata-rata BMI 22,7. Skeletal muscle ada 17% atlet memiliki memiliki skeletal muscle tinggi dan ada 83% atlet memiliki skeletal muscle normal dengan nilai rata-rata 32,2. Vo2Max ada 100% atlet memiliki Vo2Max tinggi dengan nilai rata-rata 52,4. Bisa disimpulkan bahwa komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi atlet pencak silat pelatda Jawa Barat sangat baik dan ideal penting bagi atlet dan pelatih agar menjaga kondisi fisik yang ideal agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata kunci : profil komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, pencak silat

ABSTRACT

This research is motivated by the unknown profile of body composition and cardiorespiratory endurance of West Java pencak silat athletes. This research is a descriptive research on the level of physical fitness. The purpose of this study was to determine the profile of body composition and cardiorespiratory endurance profiles of West Java regional martial arts athletes.

This type of research is descriptive research that aims to determine the profile of body composition and cardiorespiratory endurance of West Java regional pencak silat athletes. The method used in this research is survey. The test instrument uses BIA scales which will measure BMI, visceral fat, body fat and skeletal muscle and endurance tests using the bleep test instrument. The population in this study were West Java regional pencak silat athletes and used total sampling, namely 9 male athletes and 9 female athletes. The technique used in analyzing research data is to use descriptive statistics with descriptive analysis method of percentage analysis.

From the results of the study the authors obtained the results of body fat there are 17% of athletes have high body fat and there are 83% of athletes have normal body fat with an average value of 19.6, visceral fat 11% of athletes have high visceral fat and there are 89% of athletes have normal visceral fat with an average value of 5.0, BMI there are 17% of athletes have excessive BMI and there are 83% of athletes have normal BMI with an average BMI of 22.7. Skeletal muscle there are 17% of athletes have high skeletal muscle and there are 83% of athletes have normal skeletal muscle with an average value of 32.2. Vo2Max there are 100% of athletes have high Vo2Max with an average value of 52.4. It can be concluded that the body composition and cardiorespiratory endurance of West Java regional pencak silat athletes are very good and ideal. It is important for athletes and coaches to maintain ideal physical condition in order to get maximum results.

Keywords: body composition profile, cardiorespiratory endurance, pencak silat

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji serta syukur kepada Allah SWT dengan limpahan kasih dan bimbingannya, penulis bersyukur segala rahmat dan petunjuk yang telah diberikan kepadanya, memungkinkan penyelesaian skripsi berjudul "PROFIL KOMPOSISI TUBUH DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI ATLET PENCAK SILAT PELATDA JAWA BARAT." Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan kelulusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45. Terima kasih disampaikan untuk berbagai pihak yang telah memberikan motivasi sehingga penelitian ini dapat berhasil.

1. Kedua Orang Tua Penulis (Bapak Muaidin, S.Pd. dan Ibu Maryanah)
2. Kepada kakak dan adik penulis (Juli Eko Saputra, Morlie Kurniawati, SM., Fatih Ramadhan)
3. Bapak Dr. Amin, M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan motivasi
4. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd. selaku Pimpinan tertinggi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. sebagai dosen Pembimbing akademik sekaligus kaprodi yang selalu membimbing dalam penulisan skripsi ini

Kami mengakui bahwa tugas skripsi ini memiliki beberapa kelemahan dan kesalahan. Saya berharap pendapat dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakannya, dengan harapan bahwa tugas skripsi yang saya buat ini dapat memberikan nilai atau kegunaan yang signifikan dalam dunia Pendidikan, diterapkan di kehidupan sehari-hari, dan dapat dikembangkan lebih baik oleh orang banyak.

Bekasi, 25 September 2024

Ariya Muharamsyah

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan Pembimbing	i
Halaman Pengesahan	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTO & PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional Variabel	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teori	9
1. Pencak Silat	9
2. Komposisi Tubuh	17
3. Daya Tahan Kardiorespirasi	24
B. Penelitian yang relevan	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Waktu dan Tempat.....	35

D. Langkah-langkah Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	35
E. Prosedur Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kelas Tanding Putra Dewasa.....	15
Tabel 2.2. Kelas Tanding Putri Dewasa.....	16
Tabel 2.3. Klasifikasi BMI.....	16
Tabel 2.4. Klasifikasi <i>Body Fat</i>	18
Tabel 2.5. Klasifikasi <i>Visceral Fat</i>	19
Tabel 2.6. Klasifikasi <i>Skeletal Muscle</i>	20
Tabel 3.1. Tabel Penilaian <i>Vo2Max</i> Pria	42
Tabel 3.2. Klasifikasi <i>Vo2Max</i> Wanita.....	42
Tabel 4.1. Hasil BMI Putra.....	44
Tabel 4.2. Hasil BMI Putri.....	45
Tabel 4.3. Hasil <i>body Fat</i> putra.....	46
Tabel 4.4. Hasil <i>Body Fat</i> Putri.....	46
Tabel 4.5. Hasil <i>Visceral Fat</i> putra.....	47
Tabel 4.6. Hasil <i>Visceral Fat</i> Putri.....	48
Tabel 4.7. Hasil <i>Skeletal Muscle</i> Putra.....	49
Tabel 4.8. Hasil <i>Skeletal Muscle</i> putri.....	49
Tabel 4.9. Hasil <i>vo2max</i> Putra.....	50
Tabel 4.10. Hasil <i>vo2max</i> Putri.....	50
Tabel 4.11. Data <i>resting Metabolic</i> Putra.....	51
Tabel 4.12. Data <i>resting metabolic</i> Putri.....	51
Tabel 4.13. Jumlah <i>sub</i> dan <i>skeletal muscle</i> putra.....	52

Tabel 4.14. jumlah *sub* dan *skeletal muscle* putri.....53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kuda-kuda Tengah.....	11
Gambar 2.2. Sikap Pasang.....	12
Gambar 2.3. Serangan Tangan.....	13
Gambar 2.4. Serangan Kaki dan Tungkai.....	14
Gambar 2.5. <i>Body Composition monitor</i>	23
Gambar 2.6. <i>Skinfold Thickness</i>	24
Gambar 2.7. Kerangk Berpikir.....	33
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.2. Cara Menggunakan Alat <i>BIA</i>	38
Gambar 3.3. <i>Bleep Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing.....	62
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 3. Surat Melaksanakan Penelitian.....	64
Lampiran 4. Formulir Tes.....	65
Lampiran 5. Kartu Bimbingan.....	66
Lampiran 6. Dokumentasi Briefing dan pengambilan data pribadi.....	68
Lampiran 7. Pengukuran Tinggi Badan dan Pengukuran Komposisi Tubuh	69
Lampiran 8. Dokumentasi Pemanasan <i>dan Bleep Test</i>	70
Lampiran 9. Poto Bersama.....	71
Lampiran 10. Biodata Penulis.....	72



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PL6006/AK.05/E/IX/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ariya Muharansyah
NPM : 91182191200119
Program Studi : PJKR

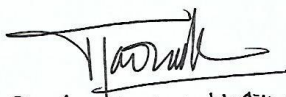
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Profil komposisi Tubuh dan Daya Tahan kardiorespirasi
Atlet Pencak Silat Pelatda Jawa Barat

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 27.06. pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Arifhotul Hafiyah, M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin \leq 35 %