EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KOTA KEDIRI KATEGORI TANDING PUTRA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

DisusunOleh :

DILLA KENDI PUTRA PRADANA
NPM: 11.1.01.09.0136

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
201

Skripsi oleh :

DILLA KENDI PUTRA PRADANA
NPM : 11.1.01.09.0136

Judul :
EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KOTA KEDIRI KATEGORI TANDING PUTRA

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal :25 Agustus 2015

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.SUGITO , M.Pd	RURUH ANDAYANI B.M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 0725018205

ii

Skripsi Oleh :

DILLA KENDI PUTRA PRADANA

NPM : 11.1.01.09.0136

Judul

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KOTA KEDIRI KATEGORI TANDING PUTRA

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
PadaTanggal :25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs.SETYA ADI SANCAYA, M.Pd
2. Penguji I : RURUH HANDAYANI B.M.Pd
3. Penguji II : Drs.SUGITO, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr.Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN.0716046202

iii

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahinisaya,

Nama	: DILLA KENDI PUTRA PRADANA
JenisKelamin	: LAKI-LAKI
Tempat/ tgl.lahir	: KEDIRI, 23 September 1994
NPM	: 11.1.01.09.0136
Fak/Jur./Prodi	: FKIP/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Agustus 2015

Yang Menyatakan

DILLA KENDI PUTRA P.

NPM : 11.1.01.09.0136

iv

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KOTA KEDIRI KATEGORI TANDING PUTRA

DILLA KENDI PUTRA P.

11.1.01.01.0136

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Drs. Hj. Sugito, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Setiap prestasi olahraga dapat dicapai oleh semua orang. Itu dikarenakan adanya kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus pada saat pertandingan. Semua itu dapat dicapai dengan menaati program latihan secara teratur dan berkesinambungan. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus-menerus. Sebagai cabang olahraga yang mewajibkan atletnya melakukan gerakan belaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran menyebabkan seorang atlet pencak silat khususnya kategori tanding diharuskan mempunyai kemampuan fisik yang bagus agar dapat menampilkan kemampuannya secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja. Data yang diambil adalah data mengenai kondisi fisik yang dominan dalam pertandingan pencak silat meliputi kelentukan (*flexibility*), *Vertical Power Jump (Work)*, kekuatan otot lengan, kelincahan (*agility*), daya tahan (*aerobik*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan 20,6 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *Vertical Power Jump (Work)* 219,55 watt yang termasuk dalam kategori cukup, rata-rata kekuatan otot lengan 38 kali yang termasuk dalam kategori cukup, rata-rata kelincahan 114 detik yang termasuk dalam kategori baik sekali, dan rata-rata daya tahan (aerobik) 42,91 cc/kg/bb yang termasuk dalam kategori cukup.

Simpulan dari penelitian ini adalah kelentukan dan kelincahan atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja sudah termasuk dalam kategori baik sekali. Namun pada *Vertical Power Jump (Work)*, kekuatan otot lengan, dan daya tahan (aerobik) masih termasuk dalam kategori cukup.

Kata kunci : Kondisi Fisik, IPSI kota Kediri

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu olahraga yang merupakan budaya asli bangsa Indonesia. “Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah” (Lubis, 2004:1). Pada masa itu manusia harus menghadapi seleksi alam yang keras untuk bertahan hidup, hingga pada akhirnya

manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Di masa ini olahraga pencak silat menarik minat berbagai kelompok umur pria maupun wanita.Kini pencak silat tidak hanya digunakan sebagai alat untuk membela diri, terlebih juga menjadi olahraga prestasi. Kompetisi pencak silat mulai dipertandingkan dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan tinggi. Hal ini membuktikan bahwa pencak silat merupakan beladiri budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Pencak silat juga selalu diikutkan dalam kejuaraan nasional sepertiPekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Remaja Nasional (PORNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasional(PON), Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (SEA Games), bahkan kejuaraan dunia (*single event*).

Indonesia sampai saat ini masih terus berusaha mencapai dan mempertahankan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya, termasuk cabang olahraga pencak silat. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi bukanlah pekerjaan yang ringan, tetapi bukan berarti tidak dapat dicapai. Faktor-faktor yang turut mempengaruhi prestasi olahraga yang tinggi sangat kompleks. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu :

1. Faktor dari dalam diri olahragawan (endogen), meliputi :
   a. Aspek Biologis, terdiri dari : potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, serta gizi.
   b. Aspek Psikologis, terdiri dari : intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf.
2. Faktor yang berasal dari luar olahragawan (eksogen), meliputi :
   a. Aspek lingkungan, terdiri dari : sosial, sarana

prasarana, cuaca iklim sekitar, orang tua, keluarga, dan masyarakat.

b. Aspek penunjang, terdiri dari : pelatih yang berkualitas, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadahi, dan organisasi yang tertib. (Sajoto, 1988 : 3)

Selain faktor di atas, agar atlet pencak silat mampu mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, selain faktor teknik, taktik, dan mental. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus-menerus. "Karena pencak silat merupakan olahraga yang mengharuskan atlet untuk melakukan serangan dan belaan guna mendapatkan kemenangan" (Munas IPSI, 2007 : 1). Untuk mendukung kegiatan tersebut kondisi fisik atlet pencak silat sangat diutamakan.

Oleh karena itu, agar tidak terjadi salah persepsi atau salah penafsiran, berbicara masalah kondisi fisik sesungguhnya adalah membicarakan seluruh komponen fisik, sebab kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Adapun komponen-komponen fisik tersebut menurut Sajoto (1988 : 57) terdiri dari :

1. Kekuatan (*Strenght*)
2. Daya tahan (*Endurance*)
3. Daya ledak otot (*Muscular power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Kelincahan (*Agility*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

I. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2012: 38).

B Definisi Operasional, Asumsi, dan Batasan Masalah

1. Definisi

a. Evaluasi merupakan suatu proses dalam menetapkan nilai dari suatu informasi yang dikumpulkan dengan berpedoman tolak ukur yang telah ditetapkan

b. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang harus dimiliki oleh atlet. Pada penelitian ini, komponen fisik yang akan di evaluasi adalah :

1) Kelentukan

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-ototnya.

2) Kerja otot tungkai

Kerja otot tungkai adalah kemampuan (energi) yang dibutuhkan seseorang melakukan kemampuan maksimum dengan usahanya untuk melompat.

3) Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang saat mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

c. Pencak silat adalah keterampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif dan indahyang dijiwai budi pekerti luhur berdasarkan ketaqwaan kepada Tuhan YME, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Dengan demikian pencak silat bukan ilmu atau keterampilan untuk berkelahi, melainkan suatu beladiri *"self*

defence" atau *"martial art"*, merupakan suatu perpaduan yang luwes antara *science* dan *skill*, dalam bahasa Indonesia disebutkan bahwa pencak silat adalah *Indonesia self defence art* atau *Indonesia martial art.*

Di kota Kediri terdapat berbagai perguruan pencak silat yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang senantiasa dibina untuk memperoleh prestasi yang membanggakan dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, maupun tingkat internasional.

2. Operasional Variabel
   a. Kelentukan akan diukur dengan *trunk fexibility test*
   b. Kerja otot tungkai akan diukur dengan *vertical jump test*yang hasilnya kemudian dimasukkan ke dalam rumus *power*
   c. Kekuatan otot lengan akan diukur dengan tes telungkup angkat tubuh (*push up*)

3. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas pada evaluasi kondisi fisik atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja yang berumur diatas 14 tahun sampai dengan 17 tahun. "Komponen kondisi fisik yang diambil adalah kelentukan, kerja otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, dan daya tahan (aerobik) yang merupakan komponen dominan dalam cabang olahraga pencak silat" (Lubis, 2004:80)

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja tentang kondisi fisik dalam pencak silat dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa rata-rata kelentukan (*flexibility*) atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja adalah 20,6 cm yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan presentase 67% Baik

Sekali, 33% Baik, dan simpangan baku sebesar 3,34

2. Diketahui bahwa rata-rata *vertical power jump (work)* atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja adalah 219,55 watt yang termasuk dalam kategori "Cukup" dengan presentase 33% Baik Sekali, 13% Baik, 47% Cukup, 33% kurang, dan simpangan baku sebesar 38,88
3. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lengan atlet IPSI kota Kediri kategori tanding putra remaja adalah 38 kali yang termasuk dalam kategori "Cukup" dengan presentase 13% Baik Sekali, 20% Baik, 54% Cukup, 13% Kurang, dan simpangan baku sebesar 5,80

B. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi).* Jakarta : PT Rineka Cipta

Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik.* Jakarta : KONI Pusat, Pusat pendidikan dan Penataran

Hasil Keputusan Munas IPSI. 2007. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia.Jakarta : pengurus Besar IPSI

Inch Centimeter Converter. Dalam http://eslus.com/Gizmos/inchcm.html diakses pada 10 Desember 2014

Johnson, Barry dan Nelson, Jack. 1979. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* United States of America : Burgess Publishing Company

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

Mac, Brian. VO_2max. Dalam http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm diakses pada 10 Desember 2014

Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga. Surabaya* : Universitas Negeri Surabaya

_____. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga.* Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga).*Surabaya : Unesa University Press

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga