

## **ARTIKEL**

### **SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SASANA KRIDA WIRATAMA KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2018**



**Oleh :**

**PANDU ADI PRATAMA**

**NPM.14.1.01.09.0309**

**Dibimbing Oleh :**

- 1. Moch Nurkholis, M.Or.**
- 2. M.Akbar Husein Allsabab, M.Or.**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
UN PGRI KEDIRI  
2019**



**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

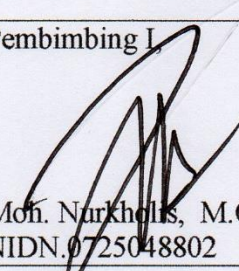
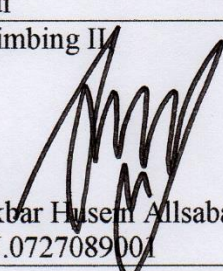
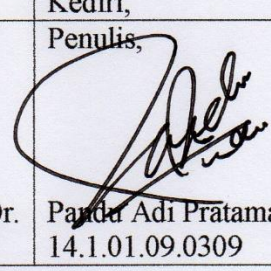
**Yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama Lengkap : PANDU ADI PRATAMA  
NPM : 14.1.01.09.0309  
Telepon/HP : 082213270226  
Alamat Surel (Email) : [panduadipratama@ymail.com](mailto:panduadipratama@ymail.com)  
Artikel : SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK  
SILAT SASANA KRIDA WIRATAMA KABUPATEN  
NGANJUK TAHUN 2018.  
Fakultas – Program Studi : FKIP- PENJASKESREK  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat PerguruanTinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto. Kota Kediri,  
Jawa Timur.

Dengan ini menyatakan bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 2019
Pembimbing I  M. Nurkholis, M.Or. NIDN.0725048802	Pembimbing II  M. Akbar Husen Allsabab, M.Or. NIDN.0727089001	Penulis,  Pandua Adi Pratama 14.1.01.09.0309

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SASANA KRIDA  
WIRATAMA KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2018**

**PANDU ADI PRATAMA**

**NPM.14.1.01.09.0309**

**PENJASKESREK**

[panduadipratama@gmail.com](mailto:panduadipratama@gmail.com)

Moch.Nurkholis, M.Or. dan M.Akbar Husein Allsabab ,M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti di Klub Pencak Silat Sasana Krida Wiratama bahwa adanya fakta belum diketahuinya kondisi fisik pada masing- masing individu atlet. Dengan adanya penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. Pemasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat komponen kondisi fisik atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk?.

Penelitian ini menggunakan teknik *deskripsif kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk dan populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini adalah kekuatan menggunakan tes *expanding dyanamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelentukan menggunakan tes *sit and reach*, kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, keseimbangan menggunakan tes keseimbangan badan, koordinasi menggunakan tes lempar tangkap bola, dan daya tahan menggunakan tes MFT. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *statistik deskriptif* rata-rata dan *prosentase*.

Hasil penelitian komponen kondisi fisik kekuatan menunjukkan rata-rata 23.05 kg termasuk kategori kurang, komponen kondisi fisik kecepatan menunjukkan rata-rata 4.57 termasuk kategori sedang, komponen kondisi fisik kelentukan menunjukkan rata-rata 14.69 termasuk kategori kurang, komponen kondisi fisik kelincahan menunjukkan rata-rata 14.24 sedang termasuk kategori sedang, komponen kondisi fisik keseimbangan menunjukkan rata-rata 21.9 termasuk kategori sedang, komponen kondisi fisik koordinasi menunjukkan rata-rata 23.45 termasuk kategori kurang, dan komponen kondisi fisik daya tahan aerobik menunjukkan rata-rata 36.26 termasuk kategori sedang. Dengan hasil penelitian diatas bahwa komponen kondisi fisik atlet putra pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama termasuk kategori sedang.

**KATA KUNCI:** kondisi fisik, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan aerobik.

## I. LATAR BELAKANG

Dari berbagai prestasi yang diperoleh tersebut tentunya tidak lepas dari adanya pembinaan dan program latihan yang dilaksanakan, program tersebut dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, serta sebagai usaha peningkatan kondisi fisik atlet individu masing-masing. Usaha peningkatan kondisi fisik ini harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu untuk mendapatkan porsi latihan yang besar. Demikian juga pada olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik dan mental. Pencak silat merupakan cabang olahraga tergolong *body contact*, artinya harus saling berhubungan langsung dengan badan misalnya memukul, menendang, menangkap kemudian menjatuhkan, begitu juga ada teknik bantingan.

Sejak berdirinya pengurus pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk pada tahun 1999 banyak melahirkan atlet-atlet berbakat dan sampai saat ini secara terus menerus pencak silat kabupaten Nganjuk melahirkan atlet-atlet berprestasi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa atlet

pencak silat kabupaten Nganjuk ikut serta diajang Pekan Olahraga Nasional (PON), dan SEA Games.

Pencak silat Kabupaten Nganjuk tergolong klub pencak silat yang saat ini berusaha mencetak bibit-bibit atlet dan melahirkan atlet yang berbakat dan berprestasi. Prestasi tertinggi yang dicapai oleh atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk berdasarkan jenis pertandingan laga (tarung) atau pencak silat seni, kelas bertanding dan kategori usia. Pada dasarnya setiap individu manusia memiliki ketidaksamaan pada kondisi fisik tubuh masing-masing. Bukan karena memiliki tubuh besar dan tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, bukan karena memiliki tubuh kecil dia lemah dengan kondisi fisiknya, akan tetapi semua manusia memiliki perbedaan dalam menentukan tingkat kondisi fisiknya. Sasana Krida Wiratama berasal dari bahasa jawa “sasana” yang berarti tempat, “krida” artinya tanding, “wiratama” yang berarti kesucian tubuh. Jadi arti dari Sasana Krida Wiratama adalah tempat untuk bertanding yang suci, artinya tempat tersebut hanya digunakan untuk latihan, bertanding dengan keadaan hati yang siap, niat dalam hal kebaikan.

Pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk merupakan kumpulan dari atlet senior, junior maupun pra junior di kabupaten Nganjuk yang senantiasa di bina untuk memperoleh prestasi yang membanggakan dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun di tingkat internasional.

Tetapi pada kenyataannya di klub binaan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk tersebut dalam usaha peningkatan kondisi fisik belum begitu terkoordinir atau direncanakan secara baik dan sistematis, sehingga masih belum diketahuinya tingkat kondisi fisik masing-masing atlet secara individu secara tertulis melalui berbagai tes dan pengukuran. Oleh karena itu perlu adanya penelitian tentang kondisi fisik atlet tersebut agar pelatih mengetahui seberapa porsi latihan yang akan diberikan kepada masing-masing atlet pencak silat.

Berdasarkan uraian diatas , maka penulis tertarik dan tertuju untuk melakukan penelitian tentang “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018”.

## II. METODE

### A. TEKNIK DAN PENDEKATAN PENELITIAN

#### 1. PENDEKATAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiono (2003: 14) penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.

#### 2. TEKNIK PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2014:56), suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap kebenaran variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih ( variabel yang berdiri sendiri). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), “metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala

pada waktu penelitian berlangsung”.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan di atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk tentang kondisi fisik yang dilakukan dengan instrumen tes dan teknik analisis data menggunakan rumus rata-rata dan prosentasi maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 23.05 kg yang termasuk dalam” kategori kurang” dan prosentase menunjukkan 20% “kategori sedang”, 80% “kategori kurang”.
2. Diketahui bahwa rata-rata kecepatan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 4.57 detik yang termasuk dalam “kategori sedang”, dan prosentase menunjukkan 10% “kategori baik”, 50% “kategori sedang”, 35% “kategori kurang”, dan 5% “kategori kurang sekali”.
3. Diketahui bahwa rata-rata kelentukan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 14.69 inchi yang termasuk dalam “kategori

kurang”, dan prosentase menunjukkan 30% “kategori sedang” dan 70% “kategori kurang”.

4. Diketahui bahwa rata-rata kelincahan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 14.24 detik yang termasuk dalam “kategori sedang”, dan prosentase menunjukkan 80% “kategori sdang” dan 20% “kategori kurang”.
5. Diketahui bahwa rata-rata keseimbangan atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 21.9 yang termasuk dalam “kategori sedang”, dan prosentase menunjukkan 10% “kategori baik”, 65% “kategori sedang”, dan 25% “ kategori kurang”.
6. Diketahui bahwa rata-rata koordinasi atlet pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 23.45 yang termasuk dalam “kategori kurang”, dan prosentase menunjukkan 5% “kategori baik”, 25% “kategori sedang”, dan 70% “kategori kurang”.

7. Diketahui bahwa rata-rata daya tahan atlet penca pencak silat Sasana Krida Wiratama Nganjuk adalah 36.26 yang termasuk dalam “kategori sedang”, dan prosentase menunjukkan 100% “kategori sedang”.

#### IV.DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. 2016. *Pencak silat*. Jakarta: Rajawali sport.
- Naharsari, N. D. 2008. *Olahraga Pencak Silat dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Penerbit Ganeca Exat.
- Puji Handoko dan Lubis.Johansyah (1999), *Latihan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*, Jakarta: PB IPSI.
- Rahayu, N. 2018. *Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan psht kabupaten tulung agung tahun 2017*. Kediri: Universitas Nisantara PGRI Kediri.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasarkepelatihan olahraga* Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Singarimbun. 2006, *Metodologi Penelitian Survei*. Tersedia : <http://digilib.unila.ac.id/21247/15/BAB%20II.pdf>. Diunduh 3 Agustus 2018.
- Suryanto, 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri : LPPM Universitas Nisantara PGRI Kediri.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamimi, A. 2016. *Survey pembinaan atlet pencak silat di kabupaten gresik tahun 2016*. Kediri: Universitas Nisantara PGRI Kediri.
- Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas, diakses tanggal 14 Juli 2018.
- Winarno,M. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.