



**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PENCAK SILAT MERPATI PUTIH**

**KOLAT UNS TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MOHAMAD BURHAN ZIDNY**

**NIM : D0418115**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS Tahun 2022”, karya :

Nama : Mohamad Burhan Zidny

NIM : D0418115

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 15 Juni 2023

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0615027906

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Survey Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS Tahun 2022” Karya :

Nama : Mohamad Burhan Zidny

NIM : D0418115

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.



Sekretaris : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.



Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.



Anggota II : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta,

Yang membuat pernyataan,



Mohamad Burhan Zidny

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Hidup itu indah Jika kau menikmantinya, jadi jangan bersedih pada saat kita kekurangan tapi bersyukurlah karena disaat kita di beri cobaan pasti ada jalan keluarnya”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kepada Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan dibidang pendidikan.

**Surakarta, Juli 2023**

Mohamad Burhan Zidny

## ABSTRAK

**Mohamad Burhan Zidny**. 2023. Survey Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS. Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Siswa Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS Tahun 2022, dengan jumlah 27 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes kondisi fisik yang terdiri dari 4 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, shuttle run, MFT 15 menit, leg & back dynamometer. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa pencak silat merpati putih kolat UNS mendapat hasil tes lari 50 meter sebagian besar baik dengan perolehan 8 siswa atau (57%), tes shuttle run sebagian besar sedang dengan perolehan 6 siswa atau (43%), tes MFT sebagian besar sedang dengan perolehan 9 siswa atau (64%) dan tes leg and dynamometer sebagian besar baik dengan perolehan 8 siswa atau (57%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 28 atau 50% tingkat kondisi fisik siswa pencak silat merpati putih kolat UNS dalam kategori “Sedang”.

Kata kunci: kondisi fisik, siswa pencak silat

## ABSTRAK

**Mohamad Burhan Zidny**. 2023. *Survey of Physical Condition of Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS Students, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Advisor: I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the level of physical condition of students of Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS. This research is a Quantitative research using Descriptive method. The subjects of this research were Pencak Silat Merpati Putih Kolat UNS students in 2022, with a total of 27 students. The data collection technique uses a physical condition test instrument consisting of 4 test items, namely: 50 meter run test, shuttle run, 15 minute cooper test, leg & back dynamometer. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.*

*The results showed that the physical condition of students of pencak silat merpati putih kolat UNS showed moderate physical condition. Based on the test results, the 50 meter run averaged 3.667, the shuttle run averaged 3.815, the Cooper Test averaged 3.444, and the leg & back dynamometer averaged 3.000. With descriptive in general Very Good (7%.4), Good (33.3%), Moderate (44.4%), Less (4%) and Very Poor (0%) (2) The category of the level of physical condition of students of pencak silat merpati putih kolat UNS is classified in the moderate category.*

*Keywords: physical condition, martial arts students*



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakekat Pencak Silat.....	7
2. Kebugaran Jasmani.....	10
3. Komponen Kondisi Fisik.....	11
4. Hakikat Latihan .....	17
5. Hakikat Sistem Energi.....	23
6. Hakikat Kebugaran Jasmani Pencak silat.....	26
7. Hakikat Kegiatan Pencak silat Merpati Putih.....	28
B. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	31
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
B. Metode Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	45
A. Deskriptif Data .....	45
B. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
Lampiran .....	57



