



**TES KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN PENCAK SILAT
PSHT (PERSAUDARAN SETIA HATI TERATE)
RANTING GETASAN TAHUN 2023**

Skripsi

Oleh :

ARDIAN LUTFI NURFAJRI

D0419033

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**TES KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN PENCAK SILAT
PSHT (PERSAUDARAN SETIA HATI TERATE)
RANTING GETASAN TAHUN 2023**

Oleh :

Ardian Lutfi Nurfajri

NIM D0419033

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Tes Kemampuan Fisik Predominan Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Ranting Getasan”, karya :

Nama : Ardian Lutfi Nurfajri

NIM : D0419033

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing 1



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0614028701

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd, Kor, M.Or
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Tes Kemampuan Fisik Predominan Pencak Silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate) Ranting Getasan Tahun 2023”, karya:

Nama : Ardian Lutfi Nurfajri

NIM : D0419033

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk 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

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Anggota 1 : Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Anggota 2 : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ardian Lutfi Nurfajri

NIM : D0419033

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau 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 atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 29 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Ardian Lutfi Nurfajri

NIM. D0419033

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan biarkan kesulitan membuat dirimu gelisah, karena bagaimanapun juga hanya di malam yang paling gelap bintang-bintang tampak bersinar lebih terang.”- Ali Bin Abi Thalib

“ tetaplah bagkit walaupun masalah selalu ada”- Ardian Lutfi Nurfajri

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah SWT Yang telah memberikan begitu banyak rahmat kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dengan baik
2. Kedua orang tua saya telah melalui banyak perjuangan dan rasa sakit. Tapi saya berjanji tidak akan membiarkan semua itu sia-sia. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk ayah dan ibu.
3. Teman-teman saya yang mengenal saya. Kalian sudah menjadi teman terbaik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana.
4. Almamaterku Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini peneliti susun sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian peneliti skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuan dan dukungannya, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M. Pd.selaku pembimbing 1.
5. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku pembimbing 2.
6. Berbagai pihak yang banyak membantu saya dalam terselesainya pembuatan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan dan kemampuan yang ada pada peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapatbermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 30 juni 2023

Ardian Lutfi Nurfajri

ABSTRAK

Ardian Lutfi Nurfajri. 2023. Tes kemampuan Fisik predominan Pencak Silat PSHT (Persaudaran Setia Hasti Terate) Ranting getasan. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Sejauh ini belum diketahui tentang kemampuan fisik Pesilat PSHT Ranting Getasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan fisik Pesilat PSHT Ranting Getasan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes, *Multistage Fitness Test*, *vertical jumps*, *push ups*, *sit ups*, *Illinois Agility and Run Test*, *sit and reach* dan, *Leg Dynamometer*. Sampel dalam penelitian ini adalah Pesilat PSHT Ranting yang berjumlah 50 pesilat. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Pesilat PSHT Ranting Getasan berada dalam kategori “bagus sekali” dengan presentase sebesar 8%, dalam kategori “bagus” dengan presentase 26%, dalam kategori “sedang” dengan presentase “34%”, dalam kategori “kurang” dengan presentase 26%, dan dalam kategori “kurang sekali” dengan presentase 6%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pesilat PSHT Ranting Getasan dalam katregori sedang dengan presentase “34%”.

Kata kunci :Survei, kemampuan fisik, Predominan, Pencak Silat

ABSTRACT

Ardian Lutfi Nurfajri. 2023. *Physical Ability Test of Predominant Pencak Silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate) Ranting Getasan. Undergraduate Thesis. Physical Education Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor lectures: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.*

The physical ability of Pesilat PSHT Ranting Getasan was unknown. The purpose of this research was to determine the physical ability of Pesilat PSHT Ranting Getasan.

This study is a quantitative descriptive research. The data collection method used was a survey with test and measurement techniques. The tests used to collect data were the Multistage Fitness Test, vertical jumps, push-ups, sit-ups, Illinois Agility and Run Test, sit and reach, and Leg Dynamometer. The sample in this study consisted of 50 Pesilat PSHT Ranting. Descriptive statistical analysis and percentages were used for data processing.

Based on the research results, Pesilat PSHT Ranting Getasan falls into the category of "excellent" with a percentage of 8%, "good" with a percentage of 26%, "moderate" with a percentage of 34%, "poor" with a percentage of 26%, and "very poor" with a percentage of 6%. Based on the research findings, it can be concluded that the physical condition of Pesilat PSHT Ranting Getasan is in the "moderate" category with percentage of 34%.

Keywords: survey, physical ability, predominant, Pencak Silat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sejarah Persaudaraan Setia Hati Terate 1922.....	Error! Bookmark not defined.
3. Pengertian komponen kemampuan fisik Predominan..	Error! Bookmark not defined.
4. Teknik pada pencak silat.....	Error! Bookmark not defined.
5. Pengerttian kondisi fisik.....	Error! Bookmark not defined.
6. Pengertian komponen fisik....	Error! Bookmark not defined.

	7. Komponen Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
	8. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik..	Error! Bookmark not defined.
	B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
	C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
	D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
	E. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	F. Faktor yang mempengaruhi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
	A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	1. Hasil tes daya tahan umum Multistage Fitnes Test.....	Error! Bookmark not defined.
	2. Power	Error! Bookmark not defined.
	3. Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
	4. Kelentukan	Error! Bookmark not defined.
	5. Kekuatan (otot tungkai).....	Error! Bookmark not defined.
	B. Hasil tes kemampuan Fisik Pesilat PSHT Ranting getasan .	Error! Bookmark not defined.
	C. Kategori pada pengukuran Tes Kemampuan Fisik	Error! Bookmark not defined.
	D. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
	B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.

C. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
 DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 2. Format Pengukuran *Multistage Fitnes Test* (MFT. **Error! Bookmark not defined.**
defined.
 Tabel 3. Norma Tes *Multistage Fitnes Test* (MFT)**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 4. *Vertical jumps*.....**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 5. *Push ups***Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 6. *Sit ups*.....**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 7. Norma Tes *Illinois run and agility*.....**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 8. Norma *sit and reach test***Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 9. Norma *leg dynamometer***Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 10. Norma Kategori tingkat kemampuan fisik..... **Error! Bookmark not defined.**
defined.
 Tabel 11. Deskripsi Statistik Data *Multistage Fitnes Test*... **Error! Bookmark not defined.**
defined.
 Tabel 12. Hasil Presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 13. Hasil Presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 14. Deskripsi Statistik Data *Vertical jumps* .**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 15. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 16. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 17. Deskripsi Statistik Data *Push Ups***Error! Bookmark not defined.**
 Tabel 18. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**

- Tabel 19. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 20. Deskripsi Statistik Data *Sit Ups***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 21. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 22. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 23. Deskriptif Statistik data *Illinois run and agility* .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 24. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 25. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 26. Deskriptif statistik data *Sit and Reach* ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 27. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 28. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 29. Deskriptif statistik data *leg dynamometer*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 30. Hasil presentase Pesilat Pria**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 31. Hasil presentase Pesilat wanita**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 32. Data Hasil Nilai T-Skor**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 33. Kategori Hasil Tes Kondisi Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lari multi tahap (<i>multistage fitness test</i>).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. <i>Vertical jumps</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. <i>Sit and reach test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gamba 4. <i>Illinois run and agility test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. <i>Leg Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Breafing sebelum melakuakn tes kemampuan fisik..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Pemanasan sebelum pelaksanaan tes...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Pelaksanaan tes Multistage Fitness Test.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Pelaksanaan <i>sit and reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Pelaksanaan <i>iliois run and agility</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Pelaksanaan <i>push ups</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 12. Pelaksanaan <i>leg dynamomter</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 13. Pelaksanaan <i>sit ups</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 14. Pelaksanaan <i>vertical jumps</i>	14

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Hasil Presentase Pesilat Pria	Error! Bookmark not defined.
Diagram 2. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 3. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 4. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 5. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 6. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 7. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 8. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 9. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 10. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 11. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 12. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 13. Hasil Presentase pesilat pria.....	Error! Bookmark not defined.
Diagram 14. Hasil Presentase pesilat wanita	Error! Bookmark not defined.
Diagram 15. Kategori Hasil Tes Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.

Gambar 1. pelaksanaan vertical jumps