



**SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE USIA 17-21 TAHUN  
DI RANTING MONDOKAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

Aminudin Rais Ridho Raya

NIM : D0416040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 17-21 Tahun Di Ranting Mondokan Kabupaten Sragen Tahun 2023”, karya :

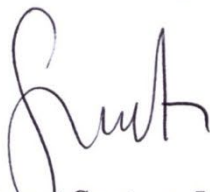
Nama : Aminudin Rais Ridho Raya  
NIM : D0416040  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 03 Juli 2023

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing I



**Dr. Slamet Santoso, M.Pd**

**NIDN. 0611128502**

Dosen Pembimbing II



**Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or**

**NIDN. 0609068701**

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul : “*Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 17-21 Tahun Di Ranting Mondokan Kabupaten Sragen Tahun 2023*” Karya :

Nama : Aminudin Rais Ridho Raya

NIM : D0416040

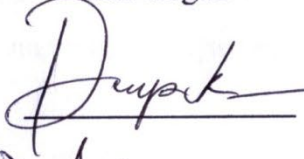
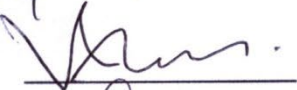
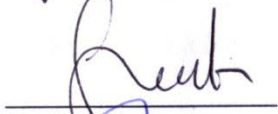

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 26 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :


	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. NIDN. 0630098703	
Sekretaris	: Sunjoyo, M.Pd. NIDN. 0615027906	
Anggota I	: Dr. Slamet Santoso, M.Pd. NIDN. 0611128502	
Anggota II	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. NIDN. 0609068701	

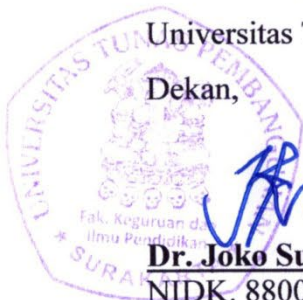
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,

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



## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya 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/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Aminudin Rais Ridho Raya

## **MOTTO**

“Kita harus curiga dengan otak dan pikiran kita”

**(Aminudin Rais Ridho Raya)**

“Salah satu kebiasaan buruk manusia ialah suka membawa-bawa nama Allah untuk kepentingan dirinya, seolah-olah apa yang ada dipikrannya selalu sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah”

**(KH. Ahmad Bahauddin Nursalim)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua saya, Ayah (Sayid) dan Ibu (Endang Setyowati) yang telah senantiasa memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, do'a terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.

Adik (Arfiani Nur Sayidah dan M. Zulfikar Said Kamil) yang selalu memberikan do'a dan dukungan.

Seluruh Teman-teman Seangkatan (PJKR A'16)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 10 Juli 2023

Aminudin Rais Ridho Raya

## ABSTRAK

**AMINUDIN RAIS RIDHO RAYA**, 2023. Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 17-21 Tahun Di Ranting Mondokan Kabupaten Sragen Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui kondisi fisik pencak silat PSHT usia 17-21 tahun Ranting Mondokan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PSHT Usia 17-21 tahun sejumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data dalam memperoleh hasil penelitian yaitu melakukan penilaian atau evaluasi (*Instrument Test*) dengan cara pengamatan langsung kelapangan dan untuk mendapatkan hasil penelitian untuk menganalisis data yaitu menggunakan statistik. Instrumen yang digunakan terdapat lima (5) komponen yaitu, tes *push up*, *zig-zag run*, *sprint 60 meter*, *trunk flexibility*, dan *standing board* atau *long jump*.

Berdasarkan hasil analisis data : kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di Ranting Mondokan tahun 2023 menempati kategori kondisi sangat kurang dengan kisaran skor rata-rata 2,8 dari lima (5) komponen latihan kondisi fisik. Diantaranya, 4 atlet menempati kategori kondisi fisik kurang dan 13 orang dengan kategori kondisi fisik sangat kurang. Berdasarkan perhitungan, bahwa tes *Push Up* dan tes *Trunk Flexibility* menempati frekuensi skor yang sama sebanyak 15%, dan kesamaan skor pada tes *Zig-Zag Run* sebanyak 10%, serta skor tertinggi dimiliki pada tes *Sprint 60 meter* yaitu sebanyak 20% dari berbagai tes yang telah dilakukan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat, Survei



## ABSTRACT

**AMINUDIN RAIS RIDHO RAYA**. 2023. *Survey of Physical Conditions of Setia Hati Terate Brotherhood Pencak Silat Athletes Aged 17-21 Years in Twig Mondokan, Sragen Regency in 2023*. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Pd.

*The purpose of this study is to determine the physical condition of the PSHT pencak silat aged 17-21 years in Twig Mondokan. The method used in this research is descriptive quantitative research with a survey approach. The subjects in this study were PSHT pencak silat athletes aged 17-21 years with a total of 20 athletes. The data collection technique in obtaining research results is to conduct an assessment or evaluation (Instrument Test) by direct observation of the field and to obtain research results to analyze the data, namely using statistics. The instrument used has five (5) components namely, push up test, zig-zag run, 60 meter sprint, trunk flexibility, and standing board or long jump*

*Based on the results of data analysis: the physical condition of the PSHT pencak silat athletes in the Mondokan Branch in 2023 is in the very poor condition category with an average score range of 2.8 out of the five (5) components of physical condition training. Among them, 4 athletes were in the less physical condition category and 13 were in the very poor physical condition category. Based on calculations, that the Push Up test and Trunk Flexibility test occupy the same score frequency of 15%, and the similarity of scores on the Zig-Zag Run test is 10%, and the highest score is owned on the 60 meter Sprint test which is as much as 20% of the various tests have been done.*

*Keywords: Physical Condition, Pencak Silat, Survey*

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II</b>	
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Kerangka Teoritis .....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pemikiran.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Metode Penelitian.....	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	31

D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	45
<b>BAB V.....</b>	<b>49</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi .....	49
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Form Skor.....	15
Tabel 2. Konversi Nilai .....	36
Tabel 3. Kisaran Skor .....	36
Tabel 4. Hasil Tes <i>Push Up</i> .....	37
Tabel 5. Hasil Tes <i>Zig-Zag Run</i> .....	38
Tabel 6. Hasil Tes <i>Trunk</i> .....	39
Tabel 7. Hasil Tes <i>Sprint 60 Meter</i> .....	40
Tabel 8. Hasil Tes <i>Long Jump</i> .....	41
Tabel 9. Hasil Tes Latihan Kondisi Fisik.....	43
Tabel 10. Distribusi Kategorisasi Hasil Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Usia 17-21 Tahun di Ranting Mondokan Kabupaten Sragen .....	44
Tabel 11. Data Atlet Pencak Silat PSHT .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Push Up</i> .....	13
Gambar 2. <i>Sprint</i> .....	14
Gambar 3. <i>Trunk</i> .....	15
Gambar 4. <i>Zigzag Run</i> .....	17
Gambar 5. <i>Long Jump</i> .....	19
Gambar 6. Kuda-Kuda .....	20
Gambar 7. Posisi Sikap Pasang.....	20
Gambar 8. Pola Langkah.....	21
Gambar 9. Bela'an.....	21
Gambar 10. Arah Mata Angin.....	21
Gambar 11. Teknik Pukulan... ..	22
Gambar 12. Teknik Tendangan.....	22
Gambar 13. Teknik Tangkisan.....	23
Gambar 14. Teknik Kunci'an.....	23
Gambar 15. Teknik Guntingan.....	23
Gambar 16. Teknik Sikap Berbaring.....	24

## DAFTAR SINGKATAN

&	: Dan
IPSD	: Ikatan Pencak Silat Indonesia
IPSSI	: Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
IPSI	: Ikatan Pencak Silat Indonesia
KONI	: Komite Olahraga Nasional Indonesia
PB IPSI	: Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
PORI	: Persatuan Olahraga Republik Indonesia
PSHT	: Persaudaraan Setia Hati Terate

