



**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SOSROBIROWO
KOTA SEMARANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh:

ANANG MA'RUF

D0419035

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SOSROBIROWO
KOTA SEMARANG TAHUN 2024**

Oleh:
Anang Ma'ruf
D0419035

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sosrobirwo Kota Semarang Tahun 2024”, karya:

Nama : Anang Ma'ruf

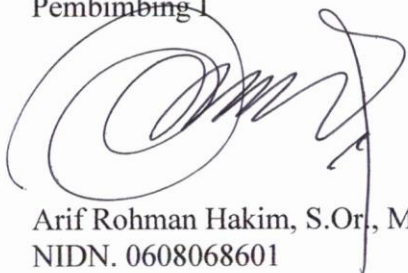
NIM : D0419035

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 10 Desember 2024

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M. Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sosrobirwo Kota Semarang Tahun 2024”, karya:

Nama : Anang Ma'ruf

NIM : D0419035

Prodi : 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 : Senin

Tanggal : 10 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or., M. Pd.

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

Penguji I : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Penguji II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or



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 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 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Anang Ma'ruf

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

” Di sangat luasnya kemungkinan yang terjadi, ku diantara Makhluk Pembimbing Hidup, tak kasat mata tapi energinya itu merasuk kuat sangat sebabkan semangat .”

(Soloensis)

Persembahan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Olahraga.

Dosen Penjas FKIP UTP

Ayah dan Ibu Tercinta.

Adiku Tercinta.

Calon Pendamping Hidupku.

Rekan Seperjuangan

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, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M. Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu yang telah memberi doa support, serta dukungan material ataupun moral selama kuliah hingga penyelesaian tugas akhir ini.
7. Adekku tercinta Maisan Ayu Setiyani, Laila Nur Cahyani, Aatinaa Maghfirah, Saskia Khairunnisa yang selalu mengobarkan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Calon Pendamping Hidupku, Alin Nur Handayani. Terima kasih atas dukungan, semangat serta menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, doa, dan seluruh hal baik yang diberikan selama ini
9. Untuk semua teman-teman *Famiglia Postale* yang selalu membantu memberikan pemikiran dan siap menemani malam-malam penulis demi kelancaran dan keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini.

10. Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and trying give more than I receive, I wanna thank me for trying to do more right wrong, I wanna thank me for just being me all time.

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 Desember 2024

Anang Ma'ruf

ABSTRAK

Anang Ma'ruf. 2024. Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sosrobirowo Kota Semarang Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M. Pd., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa kemampuan kondisi fisik atlet persaudaraan pencak silat sosrobirowo Kota Semarang tahun 2024. Hasil observasi di lapangan bahwa belum pernah dilaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik atlet persaudaraan pencak silat sosrobirowo Kota Semarang tahun 2024.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan metode pengumpulan data melalui pengujian dan pengukuran. Pengumpulan data melalui *multi fitness test (MFT)*, *sprint test 30 meter*, *vertical jump test*, *Ilynois test* dan *sit and reach test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet Pencak Silat Sosrobirowo sebanyak 30 atlet. Teknik analisis data sesuai norma yang telah ditentukan dan dipersentasekan sesuai kategori.

Hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Sosrobirowo secara keseluruhan dalam kategori sedang, secara rinci pada tes *multi fitness test (MFT)* rata-rata keseluruhan hasil sedang atau 73%, tes *sprint 30 meter* rata-rata keseluruhan hasil rendah atau 47%, tes *vertical jump* rata-rata keseluruhan hasil rendah atau 60%, tes *Ilynois* rata-rata keseluruhan hasil sedang atau 63% dan tes *sit and reach* rata-rata keseluruhan hasil sedang atau 50%.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Pencak Silat.

ABSTRACT

Anang Ma'ruf. 2024. *Physical Condition Ability of Sosrobirwo Pencak Silat Athletes in Semarang City in 2023. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M. Pd., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.*

The purpose of this study was to determine and analyze the physical condition ability of Sosrobirowo Pencak Silat Brotherhood athletes in Semarang City in 2024. The results of field observations show that no test has ever been carried out to determine the physical condition of the athletes of the Sosrobirowo Pencak Silat Brotherhood in Semarang City in 2024.

The research approach used in this study is quantitative descriptive research. Descriptive research that uses survey methods and data collection methods through testing and measurement. Data collection through multi fitness test (MFT) tests, 30-meter sprint tests, vertical jump tests, Ilynois tests and sit and reach tests. The sample used in this study was 30 Sosrobirowo Pencak Silat athletes. Data analysis techniques are in accordance with predetermined norms and are presented according to categories.

The results of data analysis and discussion, it can be concluded that the overall physical condition level of Sosrobirowo pencak silat athletes is in the moderate category, in detail in the multi fitness test (MFT) the average overall result is moderate or 73%, the 30 meter sprint test the average overall result is low or 47%, the vertical jump test the average overall result is low or 60%, the Ilynois test the average overall result is moderate or 63% and the sit and reach test the average overall result is moderate or 50%.

Keywords: *Physical Condition, Athletes, Pencak Silat.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Hakikat Pencak Silat	6
2. Persaudaraan Pencak Silat Sosrobirowo Kota Semarang	9
3. Pengertian Kondisi Fisik	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	17
5. Komponen Kondisi Fisik	18
6. Komponen-komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Pencak Silat	23

B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan waktu penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	30
E. Teknik pengumpulan Data	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Hasil Analisis Data	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes dalam Penelitian	37
Tabel 2. Statistik Deskriptif <i>Multi Fitness Tes (MFT)</i>	39
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Multi Fitness Tes (MFT)</i>	39
Tabel 4. Statistik Deskriptif <i>Sprint 30 Meter</i>	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Sprint 30 Meter</i>	40
Tabel 6. Statistik Deskriptif <i>Vertical Jump</i>	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i>	42
Tabel 8. Statistik Deskriptif <i>Ilynois Test</i>	25
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>ilynois test</i>	27
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>sit and reach</i>	27
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>sit and reach</i>	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Logo Padepokan Pencak Silat Sosrobirowo	13
Gambar 2. Kerangka Berpikir	27
Gambar 3. Petunjuk Melakukan Tes Lari.....	34
Gambar 4. Petunjuk Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i>	35
Gambar 5. Petunjuk Melakukan Tes Ilynois	36
Gambar 6. Histogram <i>Multi Fitness Tes (MFT)</i>	40
Gambar 7. Histogram <i>sprint 30 meter</i>	41
Gambar 8. Histogram <i>Vertical Jump</i>	42
Gambar 9. Histogram Ilynois	42
Gambar 10. Histogram <i>sit and reach</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 3. Formulir Tes Kondisi Fisik	53
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Penelitian.....	54
Lampiran 5. Norma Tes dalam Penelitian.....	61
Lampiran 6. Hasil Tes <i>multi fitness test</i> (MFT).....	62
Lampiran 7. Hasil Tes <i>sprint 30 meter</i>	63
Lampiran 8. Hasil Tes <i>vertical jump</i>	64
Lampiran 9. Hasil Tes <i>ilynois test</i>	66
Lampiran 10. Hasil <i>sit and reach</i>	68
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	70