

**STATUS KONDISI FISIK ATLET PELATCAB PENCAK SILAT
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rahma Setiya Adi Darma
05602241008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Maret 2012**

KATA PENGANTAR

Assalamu' alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Status Kondisi fisik Atlet PELATCAB Pencak silat Kabupaten Banjarnegara tahun 2011”.

Penulis sadar sedalam-dalamnya bahwa tanpa bantuan dan ulur tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S , selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S , Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Agung Nugroho, AM. M.Si, selaku pembimbing akademik terima kasih atas bimbingan, kepedulian dan motivasi selama ini.
5. Dr.Siswantoyo, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan pada penulisan skripsi ini.
6. Awan Hariono M.or selaku pelatih Pelatda pencak silat DIY terima kasih atas kepedulian dan perhatian terhadap penulis.
7. Pengcab IPSI Banjarnegara yang telah memberikan izin penelitian.
8. Teman-teman UKM Pencak Silat UNY, semoga selalu jaya di UNY dan jaya dimana saja.
9. Tim PELATCAB pencak silat Kabupaten Banjarnegara tahun 2011 yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga sebagai sampel dalam penelitian ini.

10. Teman-teman atlet pencak silat Yogyakarta, tetap jaga selalu silaturahmi dan kekompakan kita hingga kapanpun.
11. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa tiada henti dalam penyusunan skripsi ini.
12. Gilang Kartika Hanum Ramadhan yang selama ini mememani saya terima kasih atas motivasi, kedewasaan, dan kasih sayangmu semoga tidak hanya ini yang dapat kamu berikan namun kesetiaanmu menemani hariku untuk selamanya, Amin.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu kelancaran skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Wassalamu'alaikum Wr.WB

Yogyakarta, 23 Februari 2012

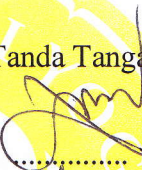
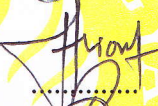
Penulis,

Rahma Setiya Adi Darma

PENGESAHAN

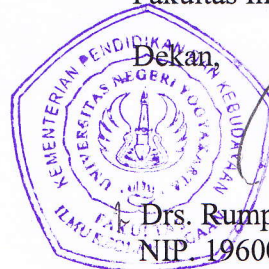
Skripsi yang berjudul “Status Kondisi fisik Atlet PELATCAB Pencak silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 1 Maret 2012 dan dinyatakan LULUS.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Siswantoyo	Ketua/pembimbing I		08-05-2012
2. Awan Hariono, M.Or	Sekretaris/anggota II		27-04-2012
3. Agung Nugroho, M.Si	Anggota III		14-03-2012
4. Mansur, M.S	Anggota IV		24-04-2012

Yogyakarta, 9 Mei 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1001

MOTTO

Tiada kekuatan dan keajaiban tanpa kita berusaha dan berdo'a kepada ALLAH SWT.

Kerjakan tugasmu dengan ikhlas niscaya allah akan melimpahkan rizkinya kepadanya.

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk orang-orang yang aku sayangi:

- *Ayah dan ibuku yang selalu memberi nasehat, dukungan, doa yang tidak pernah putus, serta kasih sayang selama ini.*
- *Kakakku dan Adikku yang selalu membuat keramaian, kerinduan terima kasih atas doa dan semangat yang kalian berikan.*
- *Semua Saudara Ku terima kasih atas bantuannya selama aku berada di Jogja.*
- *Keluarga besar di Wanadadi terima kasih atas doa-doa, motivasi selama ini.*
- *Sahabatku Atlet Pencak silat Wanadadi terima kasih atas bantuan dan dukungannya.*
- *Kekasihku tercinta terima kasih atas dukungannya, nasehat, doa, setia menemaniku dan kasih sayang yang tulus.*

STATUS KONDISI FISIK ATLET PELATCAB PENCAK SILAT KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2011

Oleh:

Rahma Setiya Adi Dharma

05602241008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik atlet PELATCAB pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011.

Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PELATCAB pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan ketentuan atlet adalah atlet aktif mengikuti kejuaraan di kabupaten Banjarnegara dan atlet terdaftar dalam tim PELATCAB pencak silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011. Sampel penelitian berjumlah 26 pesilat. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu berupa tes kondisi fisik dengan menggunakan *Bleep test*, *Push-up test*, *Sit-up test*, *35 meter sprint test*, *Hexagonal Obstacle Agility test*, *Sit and Reach test* dan *Standing Broad Jump test*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik dari prosentase terbesar dapat diperoleh bahwa *Bleep-test* untuk putra sebesar 47,06 % dalam kategori baik dan untuk putri 44,44% dalam kategori sedang, *Push-up test* untuk putra sebesar 58,82% dalam kategori sedang dan untuk putri 55,55% dalam kategori baik, *Sit-up test* untuk putra sebesar 58,82% dalam kategori sedang dan untuk putri 77,77% dalam kategori sedang, *35 meter sprint test* untuk putra sebesar 35,29 % dalam kategori baik untuk putri 44,44% dalam kategori baik, *Hexagonal Obstacle Agility test* untuk putra sebesar 52,94% dalam kategori baik dan untuk putri 66,66% dalam kategori baik, *Sit and reach test* untuk putra sebesar 47,06% dalam kategori baik dan untuk putri 55,55% dalam kategori sedang, *Standing Broad Jump test* untuk putra sebesar 76,47% dalam kategori sedang dan untuk putri 77,77% dalam kategori sedang dan Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan status kondisi fisik atlet PELATCAB pencak silat kabupaten Banjarnegara tahun 2011 dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kondisi fisik dan atlet PELATCAB pencak silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakekat Atlet.....	10
2. Hakekat Pencak silat	11
3. Hakekat Latihan	15
4. Hakekat Sistem Energi.....	21

5. Hakekat Kondisi Fisik	27
6. Komponen Fisik Dominan Pencak silat	48
B. Penelitian Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	52
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian	55
E. Teknik Pengumpulan Data	56
F. Instrumen Penelitian.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	58
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	60
1. Subyek Penelitian.....	60
2. Deskripsi Data Penelitian.....	60
B. Pembahasan.....	71
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	75
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
D. Saran.....	76
 DAFTAR PUSTAKA	 77
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Status Kondisi Fisik Atlet PELATCAB Pencak Silat kabupaten Banjarnegara Tahun 2011	60
2. Hasil tes Multy Stage atau bleep test untuk putra	62
3. Hasil tes Multy Stage atau bleep test untuk putri	63
4. Hasil Push-up test untuk putra	64
5. Hasil Push-up test untuk putri.....	64
6. Hasil Sit-up test untuk putra	65
7. Hasil Sit-up test untuk putri	66
8. Hasil 35 meter sprint test untuk putra	66
9. Hasil 35 meter sprint test untuk putri.....	67
10. Hasil Hexagonal Obstacle Agility test untuk putra.....	68
11. Hasil Hexagonal Obstacle Agility test untuk putri	68
12. Hasil Sit and reach test untuk putra	69
13. Hasil Sit and reach test untuk putri	70
14. Hasil Standing broad jump test untuk putra.....	70
15. Hasil Standing broad jump test untuk putri	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Prosedur pelaksanaan tes kondisi fisik	79
2. Tabel halus hasil tes kondisi fisik	99
3. Konversi distribusi keseluruhan tes kondisi fisik.....	106
4. Daftar petugas pencatat tes.....	107
5. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kondisi fisik	108
6. Lembar konsultasi skripsi.....	114
7. Lembar pengesahan proposal penelitian	115
8. Surat ijin penelitian dari Fakultas.....	116
9. Surat ijin penelitian dari Pengcab IPSI Kabupaten Banjarnegara..	117
10. Surat peminjaman alat dari Fakultas	118