

**IDENTIFIKASI BAKAT PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI
TUGU TEAM KABUPATEN SEMARANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

Rizkha Satriya Fajar Dewanti

NIM. 20602244066

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**IDENTIFIKASI BAKAT PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI
TUGU TEAM KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh:

Rizkha Satriya Fajar Dewanti

20602244066

Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk
Dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang Bersangkutan.

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Fauzi, M. Si.
NIP. 196312281990021002



Dr. Drs. Agung Nugroho AM., M. Si.
NIP. 196109081988111001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.



HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

IDENTIFIKASI BAKAT PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI TUGU TEAM KABUPATEN SEMARANG

Disusun oleh:

Rizkha Satriya Fajar Dewanti

20602244066

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal, 19 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agung Nugroho AM., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		19/07/2024
Dr. Risti Nurfadhila, S. Pd., M. Or. Sekertaris		19/07/2024
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji I (Utama)		19/07/2024

Yogyakarta, 19 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Life like there is no tomorrow”

Hidup seperti tidak ada hari esok. Jadi lakukan semua yang terbaik untuk hari ini.

PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik secara moral maupun material, serta terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu bapak Ahmad Fatoni dan ibu Winarsih tercinta,
2. Kepada adik saya Muhamad Yusuf Alfiano Democracy,
3. Kepada dosen pembimbing saya yaitu bapak Drs. Dr. Agung Nugroho AM.,
M. Si.,
4. Kepada teman-teman seperjuangan dalam membantu saya dalam mengerjakan skripsi,
5. Kepada diri sendiri yang sudah melalui semua proses ini,
6. Kepada UNY dan prodi PKO yang saya banggakan.

IDENTIFIKASI BAKAT PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI TUGU TEAM KABUPATEN SEMARANG

Oleh:

Rizkha Satriya Fajar Dewanti

20602244066

ABSTRAK

Tujuan penelitian: (1) mengetahui keberbakatan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team, (2) mengetahui keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team, (3) mengetahui IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team, dan (4) mengetahui IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini menggunakan metode total sampling. Populasi penelitian yaitu 20 atlet putra dan 20 atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team. Data diambil menggunakan 15 item tes: tinggi badan, berat badan, rentang lengan, panjang tungkai, push up, sit up, koordinasi, *sprint* 40m, VO2 max, *sit & reach*, 3 hop, pukulan, tendangan sabit, tendangan depan, serta tendangan T kemudian dilakukan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) atlet putra klub pencak silat dikategorikan berbakat 5% (1 atlet), cukup 95% (19 atlet), (2) atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team cukup berbakat sebesar 100% (20 atlet), (3) IMT atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dikategorikan sangat kurus 30%, kurus sedang 15%, kurus ringan 20%, normal 35%. (4) IMT atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dikategorikan sangat kurus 15%, kurus sedang 10%, kurus ringan 15%, normal 50%, serta normal plus 10%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dikategorikan cukup berbakat, sedangkan IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team adalah kurus hingga normal dan IMT atlet putri adalah kurus hingga normal plus.

Kata Kunci: Identifikasi, Bakat, Pencak Silat, Tapak Suci, Tugu Team.

IDENTIFICATION ON THE TALENT OF PENCAK SILAT ATHLETES OF TAPAK SUCI TUGU TEAM, SEMARANG REGENCY

Abstract

The research aims to assess the skill level of male and female athletes in the Tapak Suci Tugu Team pencak silat club, as well as determine the body mass index (BMI) of both male and female athletes in the club.

This study employed a quantitative descriptive research methodology, utilizing percentages as a means of analysis. This research employed a comprehensive sampling technique. The study sample consisted of 20 male athletes and 20 female athletes who were members of the Tapak Suci Tugu Team pencak silat club. A dataset was collected, consisted of measurements from 15 different test items. These items included height, weight, arm span, leg length, push ups, sit ups, coordination, 40m sprint time, VO2 max, sit and reach flexibility, 3-hop distance, punches, sickle kicks, front kicks, and T kicks and then it was conducted a descriptive analysis using percentages.

The research findings indicate that among male athletes from the pencak silat club, 5% (1 athlete) is categorized as highly talented, while 95% (19 athletes) are considered quite talented. On the other hand, all female athletes from the Tapak Suci Tugu Team pencak silat club are classified as highly talented, accounting for 100% (20 athletes). Additionally, the BMI distribution among male athletes from the Tapak Suci Tugu Team is as follows: 30% are categorized as very thin, 15% as moderately thin, 20% as mildly thin, and 35% are in the normal range. (4) The female pencak silat athletes of Tapak Suci Tugu Team have a BMI classification of very thin at 15%, moderately thin at 10%, mildly thin at 15%, normal at 50%, and normal plus at 10%. The research concludes that the male and female athletes of the Tapak Suci Tugu Team pencak silat club are highly talented. The male athletes have a BMI ranging from thin to normal, while the female athletes have a BMI ranging from thin to normal plus.

Keywords: *Identification, Talent, Pencak Silat, Tapak Suci, Tugu Team.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Identifikasi Bakat pada Atlet Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO, selalu Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Drs. Fauzi, M. Si., selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Dr. Drs. Agung Nugroho AM., M. Si., selaku Dosen Pembimbing TAS yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku dosen penguji dan Dr. Risti Nurfadhila, S. Pd, M. Or. selaku sekretaris yang telah memberikan banyak masukan yang berguna dalam penulisan skripsi ini.

6. Irawan Setiyadi, selaku pelatih klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Para atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Teman-teman program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan selama proses pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juni 2024
Penulis,

Rizkha Satriya Fajar Dewanti
NIM 20602244066

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Profil Olahraga Pencak Silat	7
2. Teknik Dasar Pencak Silat	9
3. Komponen Biomotor Pencak Silat.....	12
4. LTAD (<i>Long Term Athlete Development</i>).....	15
5. Identifikasi Potensi Bakat Atlet	20
6. IMT (Indeks Massa Tubuh)	33
7. Metode <i>Sport Search</i>	34
B. Hasil Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir.....	49
D. Pertanyaan Penelitian.....	50
BAB III	51

METODE PENELITIAN.....	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional Variabel.....	52
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	56
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	63
G. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV.....	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. HASIL PENELITIAN.....	67
1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.....	67
2. Karakteristik Atlet.....	67
3. Hasil Analisis Deskriptif Atlet Putra.....	72
4. Deskripsi Identifikasi Bakat Atlet Putri.....	92
5. IMT.....	110
B. Pembahasan Penelitian.....	113
C. Keterbatasan Penelitian.....	117
BAB V.....	118
KESIMPULAN.....	118
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran.....	119
Daftar Pustaka.....	120
Lampiran.....	124

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka berpikir.....	50
Gambar 2. Diagram push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	75
Gambar 3. Diagram sit up atlet putra tapak suci Tugu Team.	76
Gambar 4. Diagram koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	78
Gambar 5. Diagram <i>sit & reach</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	79
Gambar 6. Diagram <i>3 hop</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	81
Gambar 7. Diagram <i>sprint</i> atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	82
Gambar 8. Diagram bleep test atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	84
Gambar 9. Diagram pukulan atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	85
Gambar 10. Diagram tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	87
Gambar 11. Diagram tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	89
Gambar 12. Diagram tendangan T atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	90
Gambar 13. Keberbakatan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	91
Gambar 14. Diagram push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	94
Gambar 15. Diagram sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	95
Gambar 16. Diagram koordinasi atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team	97
Gambar 17. Diagram <i>sit & reach</i> atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team	98
Gambar 18. Diagram <i>3 hop</i> atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	100
Gambar 19. Diagram <i>sprint</i> atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	101
Gambar 20. Diagram bleep test atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	103
Gambar 21. Diagram pukulan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team	104
Gambar 22. Diagram tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Tugu Team	106
Gambar 23. Diagram tendangan depan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team	107
Gambar 24. Diagram tendanga t atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team	109
Gambar 25. Diagram keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	110
Gambar 26. Diagram IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	111
Gambar 27. Diagram IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	113

Daftar Tabel

Tabel 1. Penelitian yang relevan.....	44
Tabel 2. Kebaharuan Penelitian	49
Tabel 3. Kelas pertandingan usia dini pencak silat.....	57
Tabel 4. Kategori IMT	58
Tabel 5. Norma push up 30 detik.....	58
Tabel 6. Norma sit up 30 detik.....	59
Tabel 7. Norma data lempar tangkap bola tenis (LTBT)	59
Tabel 8. Norma sit and reach (cm).....	60
Tabel 9. Norma 3 <i>hop</i> jump	60
Tabel 10. Norma <i>sprint</i> 40 m.....	60
Tabel 11. Norma bleep test	61
Tabel 12. Norma pukulan	61
Tabel 13. Norma tendangan depan	62
Tabel 14. Norma tendangan sabit	62
Tabel 15. Norma tendangan T.....	63
Tabel 16. Validitas instrument penelitian	64
Tabel 17. Norma Tes Bakat Pencak Silat Kelompok Putra dan Putri (Rony Syaifullah, 2019).....	66
Tabel 18. Jenis kelamin atlet pencak silat Tapak Suci Tugu Team	67
Tabel 19. Usia atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	68
Tabel 20. Tinggi badan atlet putra dan putri klub pencak silat tapak suci Tugu Team.	69
Tabel 21. Berat badan atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team. ...	70
Tabel 22. Rentang lengan atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	71
Tabel 23. Panjang tungkai atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	72
Tabel 24. Data statistik tinggi badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	73
Tabel 25. Data statistik berat badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	73
Tabel 26. Data statistik push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	74
Tabel 27. Norma penilaian push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	74
Tabel 28. Data statistik sit up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team	75
Tabel 29. Norma penilaian sit up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team. .	76
Tabel 30. Data statistik koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	77
Tabel 31. Norma penilaian koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	77
Tabel 32. Data statistik <i>sit & reach</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	78
Tabel 33. Norma penilaian <i>sit & reach</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	79
Tabel 34. Data statistik 3 <i>hop</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	80
Tabel 35. Norma penilaian 3 <i>hop</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ..	80

Tabel 36. Data statistik sprint atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team	82
Tabel 37. Norma penilaian <i>sprint</i> atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team..	82
Tabel 38. Data statistik bleep test atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team..	83
Tabel 39. Norma penilaian bleep test atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team	83
Tabel 40. Data statistik pukulan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	84
Tabel 41. Norma penilaian pukulan atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	85
Tabel 42. Data statistik tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	86
Tabel 43. Norma penilaian tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	86
Tabel 44. Data statistik tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	88
Tabel 45. Norma penilaian tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	88
Tabel 46. Data statistik tendangan T atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	89
Tabel 47. Norma penilaian tendangan T atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	90
Tabel 48. Keberbakatan atlet putra	91
Tabel 49. Data statistik tinggi badan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	92
Tabel 50. Data statistik berat badan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	92
Tabel 51. Data statistik push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	93
Tabel 52. Norma penilaian push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	93
Tabel 53. Data statistik sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	94
Tabel 54. Norma penilaian sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ...	95
Tabel 55. Data statistik koordinasi atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.	96
Tabel 56. Norma penilaian koordinasi atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	96
Tabel 57. Data statistik <i>sit & reach</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	97
Tabel 58. Norma penilaian <i>sit & reach</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	98
Tabel 59. Data statistik 3 <i>hop</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	99
Tabel 60. Norma penilaian 3 <i>hop</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ...	99
Tabel 61. Data statistik <i>sprint</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	100
Tabel 62. Norma penilaian <i>sprint</i> atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team..	101
Tabel 63. Data statistik bleep test atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	102
Tabel 64. Norma penilaian bleep test atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	102
Tabel 65. Data statistik pukulan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ...	103
Tabel 66. Norma penilaian pukulan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	104
Tabel 67. Data statistik tendangan sabit atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	105
Tabel 68. Norma penilaian tendangan sabit atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	105

Tabel 69. Data statistik tendangan depan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	106
Tabel 70. Norma penilaian tendangan depan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	107
Tabel 71. Data statistik tendangan t atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	108
Tabel 72. Norma penilaian tendangan t atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	108
Tabel 73. Keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	110
Tabel 74. Data statistik IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	110
Tabel 75. Norma penilaian IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team..	111
Tabel 76. Data statistik IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	112
Tabel 77. Norma penilaian IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team...	112
Tabel 78. IMT atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.....	115

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat permohonan bimbingan skripsi	124
Lampiran 2. Surat izin penelitian	125
Lampiran 3. Surat keterangan sudah melaksanakan penelitian	126
Lampiran 4. Surat keterangan tera timbangan	127
Lampiran 5. Hasil tera timbangan.....	128
Lampiran 6. Form penilaian tes bakat atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ..	129
Lampiran 7. Form MFT	130
Lampiran 8. Data hasil penelitian atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	131
Lampiran 9. Data hasil penelitian atlet putra yang sudah disesuaikan dengan norma sport search	132
Lampiran 10. Data hasil penelitian atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team	133
Lampiran 11. Data hasil penelitian atlet putri yang sudah disesuaikan dengan norma sport search	134
Lampiran 12. IMT Putra	135
Lampiran 13. IMT putri	136
Lampiran 14. Validitas dan reabilitas	137
Lampiran 15. Pengukuran tinggi badan	137
Lampiran 16. Timban berat badan	138
Lampiran 17. Pengambilan data sit up.....	138
Lampiran 18. Tes push up.....	139
Lampiran 19. Tes tendangan T	139
Lampiran 20. Tes 3 <i>hop</i>	140
Lampiran 21. Tes tendangan depan	140
Lampiran 22. Tes tendangan sabit	141
Lampiran 23. Tes pukulan	141
Lampiran 24. Tes <i>sit & reach</i>	142
Lampiran 25. Pengukuran rentang lengan	142
Lampiran 26. Pengukuran panjang tungkai	143
Lampiran 27. Tes MFT	143
Lampiran 28. Tes <i>sprint</i>	144
Lampiran 29. Tes LTBT	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bakat merupakan anugerah yang dimiliki manusia sejak lahir. Menurut Nurharsya dan Fatimah (2018) bakat merupakan kemampuan bawaan sebagai potensi yang masih perlu dikembangkan dan dilatih agar dapat terwujud. Bakat memiliki berbagai jenis, salah satunya adalah bakat dalam bidang olahraga. Ditinjau dari piramida prestasi yang dikaitkan dengan identifikasi, salah satu tahapan untuk mencapai prestasi puncak adalah dengan melakukan identifikasi bakat. Semakin besar bakat seseorang, maka semakin cepat pula orang tersebut dalam mencapai kematangan teknik. Bakat merupakan hal yang penting dalam setiap olahraga, tidak terkecuali dalam pencak silat. Prestasi atlet dipengaruhi oleh bakat dalam olahraga yang ditekuninya. Bakat yang dimiliki oleh seseorang masih memerlukan pembinaan maupun pelatihan lebih lanjut agar dapat mencapai prestasi yang maksimal di kemudian hari. Suranto, H. (2002) mengatakan bahwa bakat adalah kemampuan untuk terbentuknya keahlian atau keberhasilan seseorang dalam mengerjakan sesuatu. Syarifudin, A (2002) mengatakan bahwa bakat (*attitude*) diartikan sebagai suatu kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dan dilatih agar bakat dapat terwujud.

Pemanduan bakat merupakan langkah awal sebelum melakukan pembinaan atlet jangka panjang atau LTAD.

LTAD (*Long Term Athlete Development*), terdapat beberapa tahap untuk mencapai prestasi maksimal, diantaranya *Active start, Fundamental, Learning to Train, Training to Train, Learning to Compete, Learning to Win*, serta *Active for Life*. Tahap *Training to Train* anak mulai difokuskan dalam salah satu cabang. Tahap ini biasanya dilakukan identifikasi bakat atau pemanduan bakat yang bertujuan untuk mengetahui spesialisasi cabang. Fakta yang terjadi di lapangan, pemanduan bakat masih jarang dilakukan, padahal pemanduan bakat pijakan awal yang sangat penting bagi atlet sebelum mendalami cabang olahraga tertentu. Pemanduan bakat di Kabupaten Semarang sendiri masih jarang dilakukan. Sering kali penjurusan atlet dilakukan melalui hasil kompetisi kemudian dibina untuk persiapan ke jenjang berikutnya. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman pelatih maupun atlet mengenai potensi-potensi yang dibutuhkan dan yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Sedang dalam klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team sendiri belum pernah melakukan identifikasi bakat pada atletnya yang masih pemula, oleh karena itu penelitian ini akan melakukan identifikasi bakat pada atlet pemula klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dengan kurun usia 10 - 12 tahun. Terdapat beberapa komponen fisik atlet yang dapat diukur untuk memenuhi kebutuhan di cabang olahraga pencak silat, salah satunya adalah berat badan.

Berat badan sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat, karena dalam pertandingan pencak silat ditentukan oleh berat badan. Selain berat badan tinggi badan juga menguntungkan dalam cabang olahraga pencak silat. Karena jangkauan serangan atlet tinggi lebih luas dari pada atlet yang kurang tinggi. Selain itu berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur status gizi pada atlet melalui metode IMT atau Indeks Massa Tubuh. Dalam prakteknya, pelatih kerap kali tidak terlalu memperhatikan proporsi tubuh atlet. Oleh karena itu, dalam penelitian ini juga akan mengkaji IMT atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman anak mengenai potensi yang dibutuhkan untuk menjadi atlet pencak silat
2. Kurangnya pemahaman bagi pelatih mengenai potensi anak usia dini yang dalam cabang olahraga pencak silat
3. Belum pernah dilakukan identifikasi bakat dalam latihan
4. Belum diketahuinya besarnya potensi masing- masing anak atau atlet yang sedang berlatih di klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.
5. Belum diketahui Indeks Massa Tubuh atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.

C. Pembatasan Masalah

Supaya dapat dikaji dan dijawab secara mendalam, maka dalam penelitian ini dilakukan pembatasan masalah guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang ada dalam klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada:
 - a) Atlet pencak silat tapak suci yang aktif berlatih di klub tapak suci tugu team
 - b) Atlet dengan kurun usia 10 -12 tahun
2. Penelitian ini dibatasi pada identifikasi bakat melalui tes fisik saja.
3. Seberapa besar potensi olahraga pencak silat yang dimiliki oleh atlet di klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.
4. Seberapa besar perbedaan potensi yang dimiliki masing- masing atlet di klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.
5. Apa kategori IMT yang dimiliki oleh atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diambil permasalahan-permasalahan yang muncul dan pembatasan masalah, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut, yakni:

1. Apakah atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang dapat dikategorikan berbakat?
2. Apakah atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang dapat dikategorikan berbakat?

3. Apa kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang?
4. Apa kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui keberbakatan yang dimiliki oleh atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dalam cabang olahraga pencak silat.
2. Mengetahui keberbakatan yang dimiliki oleh atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dalam cabang olahraga pencak silat.
3. Mengetahui kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang.
4. Mengetahui kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang?

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian mengenai topik terkait di masa yang akan datang

2. Secara praktis

- a. Diharapkan dijadikan sebagai acuan kepada orang tua maupun pelatih agar mengetahui seberapa potensi atlet dalam olahraga pencak silat
- b. Dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Semarang untuk dapat melakukan

pembinaan prestasi melalui identifikasi keberbakatan supaya atlet dapat meraih prestasi secara maksimal

- c. Dari penelitian ini dapat dijadikan pandangan untuk pelatih-pelatih muda pencak silat untuk sadar akan pentingnya pemanduan bakat supaya anak-anak dapat terarah dan meraih prestasi secara maksimal

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Profil Olahraga Pencak Silat

Pencak silat merupakan budaya seni bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang sehingga perlu dijaga, dan dilestarikan. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015), falsafah pencak silat adalah budi pekerti luhur yakni memandang budi pekerti luhur sebagai sumber sikap, tindakan dan perbuatan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. Menurut Agung Nugroho (2007: 54) , falsafah pencak silat adalah sebagai berikut:

- a. Taqwa, yaitu beriman serta teguh dalam mengamalkan ajaran-ajaran Tuhan Yang Maha Esa,
- b. Tanggap, yaitu kreatif, cerdas, peka dan cermat dalam mengatasi masalah serta dapat memanfaatkan peluang dan bertanggungjawab,
- c. Tangguh, yaitu keuletan, pantang menyerah dan sanggup mengembangkan kemampuan dalam menjawab tantangan saat menghadapi kesulitan demi menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan,
- d. Tanggon, yaitu tangguh dalam menghadapi godaan, Tangguh menghadapi cobaan, disiplin dan tanggungjawab serta mentaati norma hukum, sosial dan agama,

e. Trengginas, yaitu kelincahan, kegesitan, dan ketrampilan yang dinamis, enerjik, efektif, dan korektif untuk mengejar kemajuan.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015) pencak silat memiliki beberapa aspek diantaranya:

- a. Aspek Mental Spiritual: Membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan.,
- b. Aspek Seni Budaya: merupakan bentuk budaya dari gerakan dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.
- c. Aspek Bela Diri: bertujuan untuk meningkatkan naluri manusia untuk melindungi diri dari bahaya dan ancaman. Aspek bela diri meliputi watak, silap mental, sikap ksatria, kesiagaan mental, dan fisik, serta menjauhkan diri dari sifat sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.
- d. Aspek Olah Raga: meliputi sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan menyempurnakan prestasi serta menjunjung tinggi sportivitas. Aspek olahraga meliputi

pertandingan dan pemeragaan jurus baik secara tunggal, ganda ataupun regu.

2. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik dasar pencak silat diantaranya adalah kuda-kuda, pola langkah, sikap pasang, pukulan, tendangan, elakan, sapuan, guntingan, tangkisan, tebasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, dobrakan, serta sikuan (Erwin 2015). Dalam pertandingan pencak silat terdapat teknik menyerang dan bertahan. Serangan dalam pencak silat diantaranya adalah pukulan, tendangan, serta jatuhan. Sedangkan teknik bertahan dalam pertandingan biasanya berupa elakan, tangkapan, ganjel, dan lain sebagainya.

a. Pukulan

Pencak silat memiliki berbagai jenis pukulan. Pukulan merupakan serangan yang dilakukan menggunakan tangan atau lengan. Pukulan dalam pencak silat diantaranya: pukulan lurus, pukulan samping, pukulan tegak, serta pukulan bandul (Erwin:2015). Pukulan lurus merupakan yang kerap kali dijumpai dalam pertandingan pencak silat baik dalam tingkat SD, SMP, SMA ataupun dewasa. Pukulan ini merupakan pukulan yang memiliki lintasan lurus ke depan dengan posisi kepala menghadap kebawah, dengan tangan satunya melindungi dada (Erwin:2015). Pukulan ini menggunakan senjata bagian buku-buku jari. Sasaran dari pukulan ini adalah bagian dada atau perut lawan. Pukulan samping

merupakan pukulan yang memiliki lintasan seperti huruf C, sasaran dari pukulan ini merupakan bagian samping tubuh lawan sehingga pukulan ini disebut pukulan samping. Pukulan hamper sama dengan pukulan lurus, hanya saja dalam pukulan tegak ini kepala menghadap ke samping. Pukulan bandul merupakan pukulan yang memiliki lintasan dari bawah. Sasaran dari pukulan ini biasanya adalah dagu lawan. Peraturan baru pencak silat memperbolehkan pukulan ini asalkan tetap mengenai *body protectcor* lawan.

b. Tendangan

Pencak silat memiliki 3 jenis tendangan yaitu tendangan A atau depan, tendangan C atau sabit serta tendangan samping atau T. Tendangan A merupakan tendangan dimana kaki ditendangkan secara lurus ke depan menggunakan ujung kaki, bagian kaki saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki, posisi badan menghadap lawan (Erwin:2015). Sasaran dari tendangan ini adalah dada dan perut lawan. Tendangan C atau sabit merupakan tendangan yang apabila dipraktekkan kaki akan membentuk lintasan sabit atau menyerupai huruf C. Tendangan ini menggunakan punggung kaki dengan sasaran bagian samping tubuh lawan. Tendangan T merupakan tendangan samping yang apabila dipraktekkan tubuh akan terlihat membentuk huruf T. Tendangan ini dilakukan dengan posisi rubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah sisi bagian luar (Erwin:22015). Serangan ini

menggunakan bagian telapak kaki dengan sasaran bagian dada atau perut lawan.

c. Jatuhan

Jatuhan dalam pencak silat ada 3 jenis, yaitu bantingan, guntingan dan sapuan. Bantingan biasanya kerap dilakukan dengan cara menangkap kaki lawan kemudian menjatuhkan lawan tersebut. Guntingan merupakan teknik jatuhan yang juga kerap kali dijumpai dalam pertandingan. Guntingan ini memiliki sasaran satu atau kedua kaki lawan. Guntingan biasanya dilakukan dengan cara mengaitkan kaki ke salah satu kaki atau kedua kaki lawan kemudian memutar badan sehingga keseimbangan lawan terganggu dan terjatuh. Sapuan merupakan serangan bawah yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan. Teknik ini memiliki lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran biasanya bagian betis ke bawah. Sapuan sendiri terbagi menjadi sapuan depan, sapuan belakang dan sapuan atas.

d. Kunci

Dalam peraturan pertandingan pencak silat yang baru, terdapat satu teknik baru yaitu kunci. Kunci sendiri merupakan upaya untuk mengunci lawan supaya lawan tidak dapat berkutik atau bergerak. Untuk melepaskan diri dari kunci ini kita dapat melakukan tap ke tubuh lawan. Ketika seseorang melakukan kunci dan lawannya melakukan tap, maka pertandingan dihentikan dan atlet yang melakukan kunci dinyatakan menang.

3. Komponen Biomotor Pencak Silat

Hariono dalam Kuswanto (2016) menyatakan bahwa komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kecepatan, daya tahan, kelenturan, kekuatan dan koordinasi. Hariono (2005) mengatakan bahwa sistem energi utama yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah sistem energi anaerobic alaktik dengan komposisi ATP-PC 73,75%, LA-O2 16,25% dan O2 sebesar 10%. Lubis dan Wardoyo (2014) mengatakan bahwa komponen yang diharapkan dalam pencak silat kategori tanding meliputi kecepatan, aksi-reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, serta ditunjang oleh keseimbangan, kelenturan dan ketepatan. Hal itu dikarenakan, perbandingan sistem energi yang dibutuhkan pada kategori tanding antara anaerob dan aerob kurang lebih 60:40.

Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat yaitu:

a. Daya Tahan

Daya tahan merupakan ketahanan dari otot dan paru-paru dalam melakukan aktivitas fisik. Suharjana (2013) menyatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan untuk mempertahankan otot dalam melawan beban. Deny dan Siswantoyo (2018) menyatakan bahwa semakin lama durasi latihan dan tinggi intensitas latihan yang dapat dilakukan oleh atlet, maka semakin baik pula daya tahan atlet tersebut. Sukadiyanto & Muluk (2011) menyatakan bahwa ketahanan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: sistem pusat saraf, kemauan (motivasi) atlet, kapasitas aerobik, kapasitas

anaerobik, kecepatan cadangan, intensitas, frekuensi dan durasi latihan, keturunan, umur dan jenis kelamin. Pertandingan pencak silat memerlukan daya tahan, dengan daya tahan yang baik dapat menghindarkan atlet dari kelelahan.

b. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban. Dalam ilmu fisiologis, kekuatan berarti kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Kenney, Wilmore, & Costil (2015) menyatakan bahwa kekuatan sejalan dengan massa otot akan meningkat seiring waktu. Kekuatan puncak biasanya dicapai pada usia 20 tahun untuk Wanita dan antara 20-30 tahun untuk pria. Kekuatan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam pertandingan, karena dalam melakukan serangan pencak silat atlet memerlukan kekuatan supaya lawan terhentak ke belakang. Hentakan tersebut dapat digunakan untuk persiapan serangan berikutnya.

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan otot dalam melakukan gerakan sesingkat mungkin. Demy dan Siswantoyo (2018) mengatakan bahwa kecepatan merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang dilakukan secara sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler.

Kecepatan sangat diperlukan dalam pertandingan pencak silat, karena dalam serangan pencak silat memerlukan kecepatan agar sulit di tangkap oleh lawan. Kecepatan sangat sulit ditingkatkan, maksimal hanya 20% saja, namun bukan berarti kecepatan tidak dapat dilatihkan.

d. Power

Menurut Dawes & Roozen (2012) power didefinisikan sebagai kecepatan dalam usaha. Power merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan. Dalam pertandingan pencak silat, power merupakan komponen yang penting untuk melakukan serangan. Power dapat dilatihkan melalui berbagai jenis latihan salah satunya adalah yang dimuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Siswantoyo (2014), membuktikan bahwa pliometrik dapat dijadikan alternatif untuk melakukan latihan power.

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen yang sangat menguntungkan bagi seorang pesilat dalam pertandingan. Seorang pesilat memerlukan kelincahan untuk melakukan serangan, hindaran atau bahkan keduanya dalam waktu yang bersamaan. Bompá & Buzzichelli (2015) mengatakan bahwa kelincahan merupakan kombinasi dari beberapa komponen fisik lain seperti kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, dan power. Suharjana (2013) mengatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang memiliki kemampuan

mengubah arah serta posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat sedang bergerak.

f. Kelentukan

Bompa dan Carera (2015) menyatakan bahwa fleksibilitas mengacu pada ruang gerak sendi. Meningkatkan kelentukan sangat penting bagi atlet muda karena kelentukan yang baik dapat memungkinkan atlet untuk menampilkan berbagai keterampilan gerakan dengan mudah serta untuk membantu mencegah cedera. Muluk (2011) menyatakan bahwa ada 2 jenis fleksibilitas, yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Fleksibilitas statis merupakan fleksibilitas yang ditentukan oleh ruang gerak sendi, sedang fleksibilitas dinamis merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara cepat. Atlet pencak silat perlu memiliki fleksibilitas yang baik karena fleksibilitas memiliki peran penting ketika atlet melakukan serangan baik pukulan, tendangan, jatuhan, serta sangat membantu ketika atlet melakukan hindaran. Kelentukan ini dapat dilatihkan ketika pemanasan atau pendinginan baik secara statis, dinamis, maupun PNF.

4. LTAD (*Long Term Athlete Development*)

a) *Active Start* (0 – 5 tahun)

Perkembangan manusia memiliki empat domain utama yaitu kognitif, afektif, motorik dan fisik (Fatoni, Suroto, & Indahwati,

2021). Keterampilan motorik atau gerak anak berpusat pada gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulative demi menunjang perkembangan gerakan anak usia sekolah dasar di masa mendatang. (Rizky& Chairuna, 2017). Bermain merupakan salah satu cara untuk memfasilitasi keinginan anak untuk belajar motorik karena dunia anak-anak didominasi oleh bermain (Pratiwi & Okataviani, 2017).

Pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh (Bompa T. O., 2000). Latihan selalu memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak serta selalu memerlukan keselarasan dalam beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung ke arah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh pada awal tingkat latihan atlet (Budiwanto, 2012).

b) *Fundamental*

Rentang usia pada tahapan *fundamental stage* adalah 6 – 9 tahun untuk laki-laki serta 6 – 8 tahun untuk perempuan. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk mempelajari semua keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulative dan stabilitas), membangun keterampilan motorik secara keseluruhan (Budi Aryanto, 2021).

Budi Aryanto (2021) mengatakan bahwa pengembangan gerak dasar memiliki tiga tahapan yaitu *initial* (2-3 tahun),

elementary (4-5 tahun), dan *mature* (6-7 tahun). Aktivitas latihan pada tahapan *fundamental* harus terstruktur dengan baik dan menyenangkan dengan penekanan pada pengembangan keseluruhan kemampuan fisik dan keterampilan gerakan dasar (model latihan “ABC” seperti teknik berlari, melompat, melempar, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan). Komponen biomotor dikembangkan menggunakan permainan yang menyenangkan (Budi Aryanto, 2021).

c) *Learning to Train*

Rentang usia pada tahapan *learn to train* adalah 9-12 tahun untuk laki-laki dan 8-11 tahun untuk perempuan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mempelajari semua keterampilan dasar olahraga (membangun semua keterampilan dasar olahraga) (Budi Aryanto, 2021). Keterampilan gerak pada fase ini mulai diarahkan pada olahraga yang diminati oleh atlet.

Keterampilan gerakan dasar harus lebih dikembangkan dan dipelajari pada fase ini, jika tidak berarti telah mengorbankan kemampuan atlet untuk mencapai potensinya dan menghilangkan kesempatan berprestasinya. Tujuan pertandingan yang diikuti oleh atlet fase ini bukan untuk hasil, melainkan proses dan penekanan utama harus pada upaya peningkatan keterampilan dan kebugaran (Dede, R.N., 2009).

d) *Train to Train*

Rentang usia pada tahap *train to train* adalah 12-16 tahun untuk laki-laki dan 11-15 tahun untuk perempuan. Tujuan tahap ini adalah untuk membangun dasar aerobic, menjelang akhir fase membangun kekuatan dan mengembangkan keterampilan khusus dalam olahraga (Budi Aryanto, 2021). Tahap ini adalah saat dimana terjadi pertumbuhan yang pesat dan berteepatan dengan periode terbesar dalam kapasitas aerobic. Latihan aerobik harus diprioritaskan setelah puncak kecepatan tercapai, kemudian keterampilan, kecepatan dan kekuatan harus dipertahankan atau dikembangkan lebih lanjut. Pola latihannya adalah intensitas rendah dengan volume beban tinggi, sehingga membutuhkan penambahan waktu pada jadwal latihan (Dede N.R., 2009).

Fleksibilitas juga memerlukan penekanan khusus dikarenakan pada fase ini merupakan masa kritis pertumbuhan pada tulang, tendon, ligamen dan otot. Latihan kekuatan dan aerobik dimulai tergantung pada tingkat kematangan, sehingga memerlukan waktu yang berbeda (Budi Aryanto, 2021). Program latihan sebaiknya dibuat berdasar pada usia kronologis (kelompok umur) bukan pada individu. Pertandingan pada fase ini tidak berfokus pada hasil saja, namun berfokus pada belajar dasar-dasar bersaing mengatasi lawan (melatih atlet dalam situasi mengikuti suatu

pertandingan). Fase *learn to train* merupakan tahap penting yang dapat diartikan “kita menciptakan atau mengancurkan atlet”.

e) *Train to Compete*

Rentang usia fase *train to compete* adalah 16-18 tahun untuk laki-laki dan 15-17 tahun untuk perempuan. Tujuan fase ini adalah untuk mengoptimalkan kebugaran dan keterampilan individu dalam persiapan optimalisasi penampilan bertanding/lomba. *Training to compete* merupakan tahap pucak dari *strength velocity* dan *weight velocity* secara bersamaan saat kekuatan mencapai maksimum. Tahap ini lebih mengembangkan kekuatan dan energi aerobik. Lima puluh persen waktu yang tersedia digunakan untuk pengembanganketerampilan teknik, taktik dan perbaikan kebugaran jasmani dan lima puluh persennya di khususkan untuk berkompetisi (Budi Aryanto, 2021). Pengalaman bertanding harus bersifat positif yang disertai dengan identifikasi dan pengkajian pada kelemahan atlet. Jenis pertandingan harus diseleksi agar hasilnya bisa terkontrol. Latihan dalam tahap ini adalah latihan agar atlet bisa berhasil dalam kondisi pertandingan dalam apapun (Dede N.R., 2009).

f) *Training to win*

Rentang usia atlet pada tahap ini adalah 18 tahun ke atas untuk laki laki dan 17 tahun ke atas untuk perempuan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memaksimalkan kebugaran dan keterampilan

individu yang spesifik untuk memaksimalkan prestasi (budi Aryanto, 2021). Tahap ini merupakan tahap akhir dari persiapan atlet. Kapasitas fisik, teknik, takti dan mental pada fase ini bergeser kearah maksimal. Keterampilan, kecepatan, stamina dan kekuatan terus menerus diperbaiki untuk menghasilkan prestasi maksimum. Atlet dilatih agar dapat mencapai prestasi puncak di event-event tertentu (Dede R.N., 2009). Latihan pada tahap ini ditandai dengan intensitas tinggi dan volume yang relative tinggi (Budi Aryanto, 2021).

g) *Active for Live*

Tujuan dari tahap ini adalah mempertahankan atlet untuk menjadi pelatih, administrator atau official. Strategi yang baik diperlukan agar karir baru setelah tidak menjadi atlet dan dapat terus berkarya di bidang olahraga. Fasilitas bagi pengembangan karir diberikan sejalan juga dengan aktivitas fisik atlet yang ditujukan untuk rekreasi dan menjaga kebugaran serta kesehatan.

5. Identifikasi Potensi Bakat Atlet

Menurut Nining (2020), identifikasi bakat mengacu pada proses mengenali seseorang dengan potensi untuk unggul dalam olahraga tertentu. Program identifikasi bakat merupakan tahap awal sebelum melakukan pelatihan jangka jauh atau LTAD (*Long Term Athlete Development*) guna meraih prestasi maksimal pada usia puncak. Menurut Vaeyens et al (2008), identifikasi bakat merupakan proses dinamis serta

harus mempertimbangkan status kedewasaan dan potensi untuk berkembang, bukan untuk mengecualikan anak-anak pada usia dini.

a. Tujuan Identifikasi Bakat Olahraga

Menurut Nuryadin (2010) mengatakan bahwa tujuan utama pengidentifikasian bakat yaitu untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tertinggi dalam cabang olahraga tertentu. Dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan prestasi, dimana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

Semakin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dengan kemampuan untuk belajar, maka semakin berhasil ia dalam menyelesaikan program latihannya. Hal ini menyebabkan ia memiliki banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya. Dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, dimana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai (Pardomuan et al., n.d)

Melalui pendekatan dengan metode ilmiah anak-anak usia dini di tes kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

b. Manfaat Identifikasi Bakat Olahraga

Nuryadin (2010) mengemukakan bahwa proses pengidentifikasian bakat memiliki manfaat yaitu:

- 1) Mempersingkat waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi tertentu yang tinggi serta menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu.
- 2) Mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat-bakat yang tinggi bagi pelatih keefektifan latihan dapat dicapai terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan tinggi.
- 3) Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi.
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin drastis dibanding dengan atlet atlet yang memiliki usia sama yang mengalami seleksi.
- 5) Secara langsung mempermudah penerapan latihan.

Berdasarkan pendapat diatas menunjukan bahwa, manfaat pengidentifikasian bakat yaitu lebih efektif dalam pencapaian prestasi, mempermudah pelatih dalam melatih dengan atlet yang memiliki kemampuan yang tinggi, meningkatkan percaya diri pada atlet dan mempermudah dalam proses latihan. Oleh karena itu,

mengidentifikasi bakat adalah penting agar diperoleh calon-calon atlet yang berpotensi.

c. Tahap Pengidentifikasian Bakat Atlet

Mengenali potensi anak untuk menjadi atlet berbakat merupakan hal yang penting dan menjadi syarat dalam globalisasi prestasi olahraga. Dalam olahraga, mengidentifikasi bakat sangatlah penting karena merupakan langkah awal untuk menemukan potensi maksimal dan mengembangkan potensi tersebut dengan baik supaya atlet dapat mencapai prestasi puncak.

Matsuri, dkk. (2022) mengatakan terdapat dua tahap dalam proses pengidentifikasian bakat, yaitu *screening* pengidentifikasian bakat umum dan bakat khusus.

Screening pengidentifikasian bakat umum :

- 1) Status Kesehatan
- 2) Faktor keturunan
- 3) Rentang waktu dalam olahraga
- 4) Kematangan

Screening mengidentifikasi bakat khusus berkaitan dengan penyaringan kapasitas fisik, yang meliputi :

- 1) Bentuk tubuh
- 2) Komposisi tubuh
- 3) Proporsionalitas tubuh
- 4) Kekuatan

5) Power

6) Kelentukan ,dan

7) Kecepatan

Mansur (2018) mengatakan bahwa dalam melaksanakan pemanduan bakat dapat ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga,
- 2) Melakukan seleksi pemanduan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan,
- 3) Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometri dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisik,
- 4) Mengevaluasi berdasarkan data yang komprehensif dengan memperhatikan setiap anak terhadap olahraga di dalam dan luar sekolah.

Bompa (1990) mengatakan terdapat tiga tahap dalam pengidentifikasian bakat, diantaranya: (1) tahap awal; (2) tahap kedua; dan (3) tahap akhir.

1) Tahap Awal

Tahap awal dilakukan pada masa anak-anak dengan kurun usia 3-10 tahun. Tahap ini merupakan tahap yang sebagian besarnya adalah pemeriksaan kesehatan, perkembangan fisik secara umum,

dan dimaksudkan untuk mendeteksi adanya kelainan tubuh atau penyakit. Porsi biometric pada tahap ini difokuskan pada tiga hal:

- a) Menemukan kelainan fisik yang berpotensi menghambat atlet dalam olahraga
- b) Menentukan tingkat perkembangan fisik atlet melalui cara yang sederhana seperti perbandingan antara tinggi dan berat badan,
- c) Mendeteksi kemungkinan genetika yang dominan (seperti tinggi) sehingga anak dapat diarahkan pada cabang yang akan menjadi spesialisasinya pada usia selanjutnya.

Tes pada tahap ini terdiri dari 6 butir tes, yaitu 4 butir untuk antropometri dan 2 butir untuk mengetahui kemampuan fisiknya, khususnya daya ledak dan kapasitas aerobiknya. Selain itu perlu pula diperoleh keterangan mengenai dukungan orangtua serta minat siswa terhadap olahraga. Tahap ini bertujuan guna menyeleksi siswa sekitar 1 – 2% untuk diikutsertakan dalam tes tahap kedua.

2) Tahap Kedua

Tahap ini dilaksanakan pada masa pubertas hingga selesai pubertas dengan rentang usia 9-10 tahun untuk cabang olahraga senam, *figure skating* dan renang, 10-15 tahun untuk puteri dan 10-17 tahun untuk putera untuk olahraga yang lain. Tahap ini sangat penting untuk memilih calon atlet, biasanya pada tahap ini juga digunakan oleh para remaja yang telah siap untuk mencari pengalaman ke dalam latihan olahraga yang terorganisir. Teknik

yang digunakan dalam seleksi tahap kedua harus menilai dinamika parameter biometric dan fungsional, karena tubuh calon atlet telah siap melakukan adaptasi pada tingkat tertentu terhadap kekhususan dan persyaratan olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu pemeriksaan harus dilakukan secara rinci dan bermaksud mendeteksi hambatan-hambatan dalam meningkatkan prestasi (misalnya rematik, hepatitis, penyakit akut dan lain-lain) (Apriliyanto, A:2009)

Momen pubertas pada masa remaja menyebabkan terjadinya perubahan biometrik yang besar (misalnya: anggota badan bagian bawah tumbuh dengan nyata, otot-otot berkembang tidak proporsional, dll). Oleh karena adanya perkembangan jasmani tersebut, maka satu hal yang harus dipertimbangkan oleh para ahli adalah adanya pengaruh latihan tertentu terhadap perkembangan dan pertumbuhan atlet (Mansur:2011).

Latihan intensif, latihan beban berat, dan latihan kekuatan pada anak-anak umur awal dapat menghambat pertumbuhan, karena akan mempercepat penutupan serabut tulang rawan. Oleh karena itu, bagi atlet yang melakukan program latihan dengan mendasarkan pada proses seleksi alami diharapkan selalu berhubungan dengan pelatihnya, karena semua aspek yang digambarkan di atas akan berpengaruh terhadap perubahan prestasinya. Pada tahap kedua ini, psikolog olahraga harus mulai memainkan perannya dengan

melakukan pengujian psikologi secara komprehensif. Setiap profil psikologi atlet harus dikumpulkan. Dengan kumpulan data tersebut para psikolog dapat menyatakan ciri-ciri psikologis atlet yang diperlukan untuk berlatih cabang olahraga tertentu.

Sejalan dengan itu T H Motohir (2002) mengemukakan bahwa tes pemanduan bakat tahap II mencakup komponen sebagai berikut:

- a) Penganalisaan hasil tes tahap pertama oleh petugas (tim pemandu bakat) tingkat klub sekolah
- b) Seleksi siswa (sekitar 1-2%) terbaik untuk ikut tes kedua
- c) Tes tahap kedua (10 butir tes) untuk mengukur bentuk dan ukuran tubuh(antropometri) dan kemampuan fisik
- d) Tentukan profil siswa sesuai hasil tes
- e) Siswa yang memenuhi kriteria, diarahkan memilih cabang olahraga yang sesuai
- f) Tes ini dapat dilakukan di pusat-pusat pembinaan olahraga di tingkat Kabupaten, Provinsi oleh petugas (tim pemandu bakat).

3) Tahap Akhir

Tahap ini terutama ditujukan untuk calon atlet nasional, sehingga harus dilakukan secara teliti, dapat dipercaya dan sangat berhubungan dengan spesifikasi dan sesuai kebutuhan dari olahraga. Diantara faktor utama seseorang yang harus diperiksa diantaranya; kesehatan, adaptasi psikologi untuk latihan dan bersaing kemampuan untuk mengatasi stress dan yang paling penting adalah

potensinya untuk mengembangkan performance yang lebih tinggi. Penilaian obyektif di atas difasilitasi dengan tes medis, logika dan latihan secara berkala.

T C Mutohir (2002) mengembangkan program pemanduan dan pengembangan bakat sebagai berikut:

- a) Tes khusus cabang olahraga (kerjasama dengan Pengda)
- b) Penetapan calon atlet berbakat
- c) Pembinaan dan pengembangan bakat olahraga yang sesuai di pusat
- d) Pembinaan olahraga di tingkat Kabupaten dan Provinsi.

d. Faktor yang Mempengaruhi Bakat Olahraga

Perkembangan bakat yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat berasal dari diri individu maupun berasal dari luar individu tersebut.

1) Faktor yang berasal dari diri individu.

- (a) **Interes atau minat** : minat akan berpengaruh terhadap perkembangan bakat. Seseorang yang berminat terhadap sesuatu biasanya akan berusaha untuk memperolehnya.
- (b) **Motif berprestasi** : motif ingin berprestasi merupakan dorongan untuk memiliki prestasi yang tinggi. Motif ini juga yang mendorong seseorang untuk berusaha seoptimal mungkin untuk meraihnya.

- (c) Value :yaitu nilai yang dimiliki seseorang terhadap bakat yang dimilikinya. Jika dia memberi arti negative terhadap bakat tersebut, kurang menghargainya tentu akan menjadi penghalang untuk mengaktualisasi kannya.
- (d) Keberanian mengambil resiko : untuk mengembangkan bakat ada resiko-resiko yang akan dihadapi. Umpamanya resiko terhadap waktu latihan, ekonomi, tantangan dari orang lain, dan lain-lain.
- (e) Keuletan, kegigihan atau daya juang dalam mengatasi kesulitan yang timbul. Tidak ada suatu prestasi yang dicapai tanpa ada tantangan. Sejauh mana keuletan dan kegigihan yang dimilikinya akan berpengaruh terhadap pengembangan bakatnya.

2) Faktor yang berasal dari luar individu.

- (a) Sarana dan prasarana : pengembangan bakat memerlukan sarana dan prasarana untuk memfasilitasikan bakat yang dimiliki individu. Misalnya untuk mengembangkan bakat melukis memerlukan kanvas, cat, kuas dan untuk olahraga memerlukan lapangan bermain.
- (b) Kesempatan (waktu) untuk mengembangkan diri : berpengalaman dan latihan memerlukan waktu. Jika seseorang sibuk dalam kegiatan yang lain sehingga tidak memiliki waktu

untuk mengembangkan bakat tentu aktualisasi bakat tersebut tidak akan terpenuhi.

(c) Dukungan dan dorongan dari keluarga : individu yang memiliki keluarga yang mengerti tentang bakat anaknya tentu akan mendorong anaknya untuk mencapainya. Berbeda dengan keluarga yang yang tidak paham bahkan mencela bakat anaknya, hal ini akan membuat anak tidak bersemangat untuk mengembangkannya.

(d) Lingkungan sosial : melalui proses sosialisasi misalnya kebudayaan tertentu membentuk perilaku tertentu. Misalnya di Iran dilarang seni musik, tari terutama sekali kepada wanita. Kebijakan lingkungan yang seperti ini tentu akan mempersulit pengembangan bakat seseorang.

Individu yang memiliki bakat dan memperoleh dukungan, baik dukungan dari faktor internal maupun dari faktor eksternal maka akan memunculkan kinerja yang optimal sehingga mencapai prestasi dalam bakatnya.

e. Metode Pengenalan Bakat Olahraga

Mansur (2018) mengatakan bahwa terdapat dua prinsip metode yang paling mendasar untuk perlu kita ketahui sebagai teacher physical education sebagai berikut:

1) Seleksi Alamiah

Seleksi ini dianggap sebagai pendekatan normal dengan cara alami dalam mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam olahraga. Seleksi alamiah mengasumsikan bahwa seorang atlet yang mendaftar pada cabang tertentu sebagai hasil dari pengaruh lokal (tradisi sekolah, keinginan orang tua, atau teman seusia). Sehingga evolusi kemampuan seorang atlet ditentukan oleh seleksi alamiah yang tergantung pada berbagai factor, individual, kebetulan seorang atlet mengambil cabang yang sesuai dengan bakatnya. Karena itu sering terjadi perkembangan kemampuan atlet sangat lambat, diakibatkan karena pemilihan cabang olahraga yang tidak sesuai.

2) Seleksi Ilmiah

Seleksi ilmiah adalah suatu metode yang digunakan pelatih dalam memilih anak-anak prospektif yang telah menunjukkan kemampuan alami pada cabang olahraga tertentu. Jadi dibandingkan dengan individu yang diidentifikasi melalui metode alamiah, waktu untuk mencapai tingkat kemampuan yang tinggi bagi mereka yang terseleksi secara ilmiah lebih pendek. Untuk cabang-cabang olahraga yang membutuhkan tinggi atau berat tertentu (bola basket, sepakbola, mendayung, cabang-cabang lempar) seleksi ilmiah sangat dianjurkan. Hal yang sama pada cabang yang membutuhkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi

dan tenaga (judo, *sprint*, hokey, cabang-cabang lompat pada atletik) . Dengan bantuan ilmu olahraga, kualifikasi tersebut dapat terdeteksi. Sebagai hasil dari tes ilmiah, individu-individu yang berbakat terseleksi secara ilmiah atau diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai.

f. Prinsip Pemanduan Bakat

Mansur (2011) mengatakan bahwa proses pemanduan bakat dapat dilakukan dengan melalui;

- (1) Seleksi khusus dari cabang olahraga yang bersangkutan,
- (2) Kompetisi khusus,
- (3) Pekan olahraga.

Sedangkan untuk menentukan seorang atlet dalam suatu cabang atau nomor tertentu dapat dilakukan secara;

- (1) Analisis yang lengkap mengenai fisik dan mental sesuai dengan karakteristik dari cabang olahraga yang bersangkutan,
- (2) Seleksi secara evaluasi yang bersifat umum dan khusus dengan menggunakan instrumen yang spesifik dari cabang olahraga yang bersangkutan,
- (3) Seleksi harus berdasarkan pada; karakteristik antropometri, kemampuan fisik, dan karakteristik kejiwaan yang semuanya harus disesuaikan dengan tahapan dari perkembangan fisik anak,

(4) Evaluasi dan seleksi harus berdasarkan data yang komprehensif, sehingga dibutuhkan data dari; sikap anak terhadap olahraga disekolah dan luar sekolah, partisipasi olahraga disekolah dan luar sekolah, dan keunggulan atau ciri-ciri prestasi yang unik di lingkungan sekolah. Pelaksanaan seleksi dapat berupa tes sebagai berikut; (a) pengukuran tinggi dan berat badan, (b) pengukuran kecepatan, (c) pengukuran gerak, (d) koordinasi gerak, (e) keterampilan dalam permainan, (f) informasi tentang aktivitas latihan, intensitas latihan dan lainnya, (g) tes fisik, tes keterampilan, dan tes psikis (Menpora, 1999).

6. IMT (Indeks Massa Tubuh)

IMT atau indeks massa tubuh adalah parameter yang ditentukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai rasio berat badan terhadap kuadrat tinggi badan (Marhaposan, 2015). Seperti yang baru-baru ini ditemukan oleh banyak peneliti, IMT dikaitkan dengan banyak hal mengenai kesehatan dan risiko penyakit. Leonore M. de Wit et al. (2009) melaporkan terdapat hubungan antara IMT dan depresi. IMT juga diduga erat kaitannya dengan obesitas dan penyakit kekurangan energi pada remaja putri (Rini S, 2006). Danny Hillmant dkk. (2008) juga melaporkan terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja laki laki dengan BMI tinggi (obesitas). Hubungan BMI dengan nilai siswa SD juga dilaporkan oleh Rahayu dkk. (2007).

IMT atau indeks massa tubuh dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Dalam pencak silat IMT sangat berpengaruh terhadap kelincuhan atlet. Semakin kecil IMT seorang atlet maka semakin baik pula kelincuhannya (Gilang, 2023). Selain itu, indeks massa tubuh juga dapat digunakan untuk menentukan status gizi seorang atlet. Pengukuran antropometri status gizi, berat badan (IMT) dan kadar hemoglobin merupakan pengukuran yang paling umum digunakan untuk memperoleh gambaran komposisi lemak tubuh, jaringan dan penambahan volume darah (hemoglobin) (Aridhotul, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa IMT berperan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Selain berpengaruh dalam kesehatan fisik dan status gizi atlet, IMT juga berpengaruh terhadap kualitas gerak atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

7. Metode *Sport Search*

a) Pengukuran Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan jarak vertikal seseorang dari lantai ke ujung kepala (*vertex*) pada saat berdiri tegak. Alat yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tinggi badan adalah:

- 1) Stadiometer atau meteran dengan skala akurat 0,1 cm
- 2) Permukaan lantai yang digunakan harus rata dan padat, dan
- 3) Dinding yang rata untuk badan bersandar agar tegak lurus.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi melepaskan alas kaki, penutup kepala serta aksesoris lainnya yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran
- 2) Testi berdiri tegak persis berada dibawah stadiometer
- 3) Posisi kepala, bahu, punggung, pantat, betis, dan tumit menempel pada dinding
- 4) Kepala testi menghadap lurus kedepan dengan posisi tangan disamping menghadap paha
- 5) Dengan berhati-hati tester menempatkan stadiometer ke ujung kepala testi. Pandangan testi lurus kedepan sambil menarik napas panjang dn berdiri tegak. Pastikan tumit testi tidak terangkat atau jinjit
- 6) Melakukan penghitungan tinggi probandus.
- 7) Melakukan pencatatan dengan ketelitian sampai satu angka dibelakang koma (0,1 cm).

b) Pengukuran Berat Badan

Berat badan merupakan berat seseorang yang diukur dengan menggunakan timbangan (kg). Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- 1) Testor meletakkan timbangan digital pada posisi yang datar, dan memastikan bahwa alat timbangan dapat bekerja dengan baik saat testi melakukan tes berat badan

- 2) Testi melepaskan alas kaki, dan jaket, serta mengeluarkan seluruh isi kantong yang berat seperti kunci dan melepaskan jam tangan serta.
 - 3) Testor mengkondisikan timbangan menyala sampai indikator muncul angka 0,00 tanda timbangan siap digunakan
 - 4) Testi diminta naik ke alat timbangan dengan posisi kaki tepat di tengah alat timbangan tetapi jari-jari tidak menutupi indikator timbangan
 - 5) Saat menimbang testi diminta untuk menghadap ke depan bersikap statis (tidak ada gerakan berlebih) posisi kepala tidak boleh menunduk sampai angka yang ada di indikator timbangan muncul
 - 6) Testor mencatat angka terakhir yang telah muncul di indikator timbangan dengan ditandai angka berkedip terlebih dahulu lalu diam.
 - 7) Catat hasil pengukuran
- c) Pengukuran Rentang Kedua Lengan

Rentang kedua lengan sama dengan lebar biacromial, yaitu jarak horizontal antara dua ujung jari tengah pada posisi lengan terentang secara menyamping setinggi bahu. Rentang lengan meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (lengan). Alat yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah pita pengukur.

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Testi diminta untuk melepaskan alas kaki dan aksesoris terutama pada lengan yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran
- 2) Posisi testi berdiri tegak menghadap dan menempel pada tembok dengan posisi kedua lengan direntangkan
- 3) Ukur Panjang lengan dengan pita ukur rentang lengan sama panjang dengan panjang lengan
- 4) Catat hasil pengukuran.

d) Pengukuran Panjang Tungkai

Pengukuran ini bertujuan untuk mengukur panjang tungkai pada testi. Alat yang diperlukan untuk mengukur tes ini adalah pita pengukur.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri tegak dengan bagian kepala, bahu, punggung, pantat serta tumit menempel pada tembok.
- 2) Testi mengangkat salah satu tangannya
- 3) Pengukuran dilakukan dari pangkal paha hingga ujung tumit
- 4) Catat hasil pengukuran.

e) Push-Up

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot trisep dan bisep. Alat yang diperlukan dalam tes ini adalah *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi melakukan posisi awal tidur tengkurap dengan posisi kedua tangan di sisi kanan dan kiri badan.
 - 2) *Stopwatch* selama 1 menit dimulai
 - 3) Badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi badan dan kaki tetap lurus.
 - 4) Badan diturunkan dengan menjaga posisi badan dan kaki tetap lurus, badan turun tanpa menyentuh lantai
 - 5) Dilakukan dengan secepat mungkin
 - 6) Catat hasil pengukuran.
- f) Sit-Up

Tes sit up ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut dan fleksor pinggul.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi melakukan posisi awal tidur terlentang dengan posisi kedua tangan menyilang di dada atau memegang telinga serta lutut ditekuk supaya mengurangi *stress* pada otot tulang belakang dan otot punggung.
- 2) *Stopwatch* selama 1 menit dimulai
- 3) Badan atas diangkat dari lantai hingga siku menyentuh paha.
- 4) Dilakukan dengan secepat mungkin
- 5) Catat hasil pengukuran.

g) Koordinasi Mata, Tangan, Kaki

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi antara mata, tangan dan kaki testi. Pada tes ini menggunakan metode lempar tangkap bola kasti untuk mengukur koordinasi mata tangan dan kaki. Alat yang dibutuhkan adalah bola tenis, *stopwatch* lakban dan pita pengukur.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri sejauh 2,5 – 3m dari tembok.
- 2) *Stopwatch* dinyalakan selama 1 menit
- 3) Testi melemparkan bola kasti kearah sasaran yang sudah di tentukan
- 4) Kemudian testi menangkap bola yang dilemparkan menggunakan 1 tangan
- 5) Catat hasil pengukuran.

h) *Sit and Reach*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan atau fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul. Alat yang diperlukan adalah *sit & reach*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi duduk dengan posisi bagian belakang badan (punggung dan pinggang) menempel ke tembok
- 2) Testi mendorong skala pada alat sejauh mungkin sesuai kemampuannya

3) Catat hasil pengukuran.

i) Lari 40 m

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui kecepatan maksimal yang dapat ditempuh atlet dalam jarak 40 m. Alat yang dibutuhkan yaitu pita pengukur untuk mengukur jarak, serta *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi bersiap-siap lari pada garis start yang sudah ditentukan
- 2) Kemudian peluit ditiup sebagai tanda tes kecepatan dimulai, serta *stopwatch* dinyalakan
- 3) Testi berlari secepat mungkin menuju garis finish
- 4) Catat angka yang tertera di *stopwatch*.

j) *Three Hop*

Three hop merupakan salah satu tes untuk mengukur power tungkai atlet. Tes ini dilakukan dengan cara atlet melakukan lompatan sejauh-jauhnya sebanyak 3x secara horizontal. alat yang dibutuhkan dalam tes ini adalah pita pengukur.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri pada garis start yang sudah ditentukan
- 2) Kemudian peluit ditiup sebagai tanda mulai
- 3) Testi melakukan lompatan sebanyak 3x
- 4) Catat hasil pengukuran.

k) VO2Max

Tes VO2Max dalam penelitian ini menggunakan *bleep test* dengan panjang lintasan lari adalah 20m. Alat yang diperlukan dalam tes ini adalah speaker atau pengeras suara supaya instruksi dapat disampaikan secara jelas.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri pada garis start yang sudah disediakan
 - 2) Kemudian testi mengikuti instruksi yang sudah diberikan
 - 3) Atlet lari bolak-balik sejauh 20 m mengikuti instruksi sesuai kemampuannya
 - 4) Atlet diberikan toleransi keterlambatan sebanyak 3x
 - 5) Catat hasil pengukuran.
- l) Pukulan Selama 15 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur teknik khusus pukulan dalam pencak silat. Alat yang dibutuhkan dalam tes ini adalah *punch box* dan *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi mencari pasangan yang sesuai kemudian setiap pasangan diberikan *punch box*. Salah satunya memegang *punch box* dan yang lainnya melakukan tes pukulan
- 2) Kemudian *stopwatch* dinyalakan 15 detik dan peluit ditiup sebagai tanda tes dimulai

3) Testi yang memegang *punch box* menghitung pukulan yang dilakukan oleh pasangannya

4) Catat hasil pengukuran.

m) Tendangan Depan Selama 15 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik khusus tendangan depan dalam pencak silat. Alat yang dibutuhkan dalam tes ini adalah *punch box* dan *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1) Testi mencari pasangan yang sesuai kemudian setiap pasangan diberikan *punch box*. Salah satunya memegang *punch box* dan yang lainnya melakukan tes tendangan depan

2) Kemudian *stopwatch* dinyalakan 15 detik dan peluit ditiup sebagai tanda tes dimulai

3) Testi yang memegang *punch box* menghitung tendangan depan yang dilakukan oleh pasangannya

4) Catat hasil pengukuran.

n) Tendangan Sabit Selama 15 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik khusus tendangan sabit dalam pencak silat. Alat yang dibutuhkan dalam tes ini adalah *punch box* dan *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi mencari pasangan yang sesuai kemudian setiap pasangan diberikan *punch box*. Salah satunya memegang *punch box* dan yang lainnya melakukan tes tendangan sabit
 - 2) Kemudian *stopwatch* dinyalakan 15 detik dan peluit ditiup sebagai tanda tes dimulai
 - 3) Testi yang memegang *punch box* menghitung tendangan sabit yang dilakukan oleh pasangannya
 - 4) Catat hasil pengukuran.
- o) Tendangan Samping Selama 15 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik khusus tendangan samping atau T dalam pencak silat. Alat yang dibutuhkan dalam tes ini adalah *punch box* dan *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testi mencari pasangan yang sesuai kemudian setiap pasangan diberikan *punch box*. Salah satunya memegang *punch box* dan yang lainnya melakukan tes tendangan samping
- 2) Kemudian *stopwatch* dinyalakan 15 detik dan peluit ditiup sebagai tanda tes dimulai
- 3) Testi yang memegang *punch box* menghitung tendangan samping yang dilakukan oleh pasangannya
- 4) Catat hasil pengukuran.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Tabel 1. Penelitian yang relevan

No	Penulis	Penelitian
1.	Roni Syaifullah (2019) “Pengembangan Tes Bakat Pencak Silat”	Penelitian ini bertujuan mengetahui penyusunan tes bakat secara efektif untuk mengidentifikasi atlet berbakat cabang olahraga pencak silat serta untuk mengembangkan software untuk mengidentifikasi bibit atlet cabang olahraga pencak silat. Penelitian ini menggunakan model tes bakat, pendekatan dan metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development). Hasil dari penelitian ini adalah model tes pemanduan bakat olahraga pencak silat dengan nama “RS Silat Talent Test” dengan modifikasi dari model Borg dan Gall yang berisi lima belas unit item tes yang sebelumnya dilakukan konversi ke dalam norma skor 1, 2 dan 3 yang sudah dilakukan pembobotan yaitu; tinggi badan 3%, berat badan 3%, rentang kedua lengan 3%, panjang tungkai 3%, three hop 6%, lari 20 m 8%, multistage fitness test 8%, push-up 6%, sit-up 6%, koordinasi mata tangan kaki 6%, flexibility 6%, pukulan 30 detik 10%, tendang depan 30 detik 10%, tendang sabit/busur 30 detik 10% dan tendang samping 30 detik 10%.
2.	Afif Rizaldi “Identifikasi Bakat Olahraga Bola	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bakat dan potensi olahraga cabang bola basket

	<p>Basket Pemula 11-15 Tahun dengan Menggunakan Metode Sport Search di Klub Tanaka Lombok Utara”.</p>	<p>pada atlet Klub Bola Basket Tanaka Kabupaten Lombok Utara Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan analisis kuantitatif persentase. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet Klub Bola Basket Tanaka Kabupaten Lombok Utara Provinsi Nusa Tenggara Barat KU 11-15 tahun yang berjumlah 35 anak yang terdiri dari 20 atlet putra .dan 15 atlet putri pada tahun 2022. Hasil penelitian: menunjukkan total keseluruhan atlet yakni 35 anak Klub Bola Basket Tanaka didapatkan hasil bahwa atlet pemula putra dan putri kelompok umur 11-15 tahun memiliki ketebakatan yaitu sangat potensial (SP) 1 atau 3%, potensial (P) 10 atau 28%, cukup potensial (CP) 11 atau 32%, kurang potensial (KP) 12 atau 34%, dan tidak potensial (TP) 1 atau 3%.</p>
3.	<p>Karina Aprillia Tambunan (2021) ”Identifikasi Bakat Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Simalungun”</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keberbakatan pada atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Simalungun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data deskripsi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak 50 orang . Teknik pengambilan sampel yaitu secara purposive sampling, dan diperoleh 20 orang atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberbakatan atlet pencak silat PSHT Kabupaten simalungun kurung usia 11 sampai</p>

		<p>13 tahun berada pada kategori “sangat berbakat” 20% (4 atlet, terdiri 3 atlet pria dan 1 atlet wanita), kategori “berbakat” 20% (4 atlet, terdiri dari 2 atlet pria dan 2 atlet wanita), kategori “cukup berbakat” 15% (3 atlet, terdiri dari 2 atlet pria dan 1 atlet wanita), kategori “kurang berbakat” 35% (7 atlet, terdiri dari 6 atlet pria dan 1 atlet wanita), pada kategori “tidak berbakat” 10% (2 atlet, terdiri dari 1 atlet pria dan 1 atlet wanita).</p>
4.	<p>Kelpin Setiadi & Tommy Soenyoto (2023) “Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga Menggunakan Metode Sport Search pada Siswa SMP di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang”</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui minat olahraga; (2) Bakat olahraga; (3) Bakat olahraga yang dominan dan; (4) Kesesuaian antara minat dan bakat yang dimiliki siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP yang berada di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) Kuesioner (2) Tes Sport Search (3) Dokumentasi. Hasil analisis data diperoleh berbagai macam minat olahraga pada siswa yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik sebesar 76,63% dan faktor ekstrinsik sebesar 70,11%. Terdapat berbagai macam bakat olahraga pada siswa berdasarkan keberbakatan kelompok cabang olahraga atletik, beladiri, individu, raket, tim/beregu, air dan top 10 ranking. Bakat olahraga yang dominan pada</p>

		<p>siswa ialah selam. Sejumlah 5 atau 17,2% siswa memiliki kesesuaian antara minat dan bakat, sedangkan 24 atau 82,8% siswa tidak sesuai. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMP yang bertempat tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang memiliki berbagai bakat olahraga, namun sebagian besar dari potensi tersebut tidak sesuai dengan minat yang dimiliki siswa.</p>
5.	<p>Ahmad Syauqi (2019) “Identifikasi Bakat Olahraga dengan Menggunakan <i>Test Sport Search</i> pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2018/2019”</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bakat olahraga dengan <i>test sport search</i> pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2018/2019. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Radudongkal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik sampling <i>random sampling</i> sejumlah 64 siswa, pengumpulan data dengan tes pemanduan bakat olahraga, serta analisis menggunakan metode <i>sport search</i>. Hasil penelitian terdapat 12 potensi bakat olahraga yang muncul, meliputi lari <i>sprint</i> 18 siswa, menyelam 16 siswa, tenis meja 13 siswa, <i>orienteering</i> 4 siswa, lompat tinggi 3 siswa, lompat jangkit 2 siswa, senam lantai 2 siswa, trampoline 2 siswa, balap sepeda 1 siswa, <i>snow skiing-downhill</i> 1 siswa, <i>touch</i> 1 siswa, bola voli 1 siswa.</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lari <i>sprint</i> merupakan potensi</p>

		<p>bakat olahraga yang paling banyak teridentifikasi dengan total 18 siswa. Saran kepada guru penjasorkes supaya dapat menambah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sehingga siswa yang telah teridentifikasi bakat olahraganya dapat mengembangkan diri dalam ekstrakurikuler yang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lari <i>sprint</i> merupakan potensi bakat olahraga yang paling banyak teridentifikasi dengan total 18 siswa.</p>
6.	<p>Rosmawati Harahap (2013) “Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Belawan tahun 2013”</p>	<p>Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bakat atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Belawan Tahun 2012, berapa banyak cabang olahraga yang dimiliki atlet pencak silat tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif persentase dengan teknik survey tes dan pengukuran <i>sport search sofwer</i>. Hasil penelitian adalah cabang olahraga yang dimiliki oleh atlet pencak silat adalah <i>diving</i> 9% , <i>gymnastics</i> 9%, <i>trampolining</i> 6%, <i>karate- do</i> 6%, <i>atletics – hig jumps</i> 5%, <i>acrobatics</i> 5%, <i>table tennis</i> 4%, <i>orientering</i> 4%, <i>atetics – distance running</i> 4%, <i>kung fu</i> 4%, <i>power lifthing</i> 4%, <i>batminton</i> 3%, <i>atletics walking</i> 3%, <i>taekwondo</i> 3%. Berdasarkan data tersebut, maka disimpulkan identifikasi bakat atlet pencak silat di Perguruan Tapak Suci Belawan Tahun 2012 terhadap cabang olahraga 10 cabang olahraga menjadi bakat dominan, 6</p>

		cabang olahraga berpersentase sedang , dan 29 cabang olahraga berpersentase rendah.
--	--	---

Kebaharuan Penelitian:

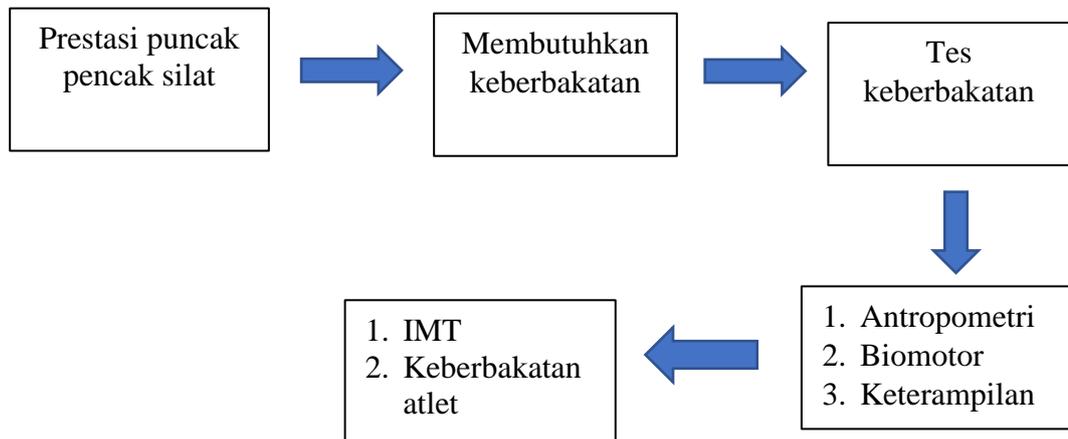
Tabel 2. Kebaharuan Penelitian

Faktor	Penelitian terdahulu	Penelitian yang akan dilakukan	Kebaharuan
Pendekatan	Tes sport search	Tes sport search	Tes sport search
Metode	R&D	Kuantitatif	Kuantitatif
Subjek	Atlet Pencak Silat usia 12-14 tahun	Atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team kurun usia 10-12 tahun	Atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team kurun usia 10-12 tahun
Instrumen	15 item tes sport search	15 item tes sport search dan menentukan IMT	IMT
Analisis data	Analisis Deskriptif kuantitatif dengan persentase	Analisis Deskriptif kuantitatif dengan persentase	Analisis Deskriptif kuantitatif dengan persentase

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan piramida prestasi yang dikaitkan dengan bakat, identifikasi bakat merupakan sebuah pijakan awal untuk meraih prestasi puncak. Setiap orang memiliki bakat, namun bakat yang dimiliki perlu diasah potensinya agar semakin berkembang. Begitu pula dengan bakat dalam cabang olahraga pencak silat. Tujuan identifikasi bakat sendiri adalah mendeteksi atau mengidentifikasi calon bibit unggul atlet yang kemudian

akan dipandu dan diasah kemampuannya melalui LTAD (*Long Term Athlete Development*) supaya dapat mencapai prestasi puncak.



Gambar 1. Kerangka berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Terdapat beberapa pertanyaan terkait dengan perbedaan potensi antara atlet pemula putra dan putri pencak silat di kelompok umur 10-12 tahun di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team sebagai berikut :

1. Seberapa besar potensi atlet putra KU 10 - 12 cabang olahraga pencak silat di Klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ?
2. Seberapa besar potensi atlet putri KU 10- 12 cabang pencak silat di Klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team ?
3. Apa kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang?
4. Apa kategori IMT yang dimiliki oleh atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Peneliti melakukan *survey* serta menggunakan teknik tes dan pengukuran terhadap sampel. *Survey* merupakan teknik pengambilan data pada populasi besar dengan sampel yang relatif kecil. Sugiyono (2015) mengatakan bahwa pendekatan kuantitatif berdasarkan pada filsafat positivism untuk meneliti populasi atau sampel tertentu serta pengambilan sampel secara random dengan pengambilan data menggunakan instrumen, analisis data statistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bakat dan minat atlet pemula Tapak Suci Tugu Team dalam cabang olahraga pencak silat. Hasil penelitian akan dinyatakan dalam bentuk skor supaya mudah untuk diolah (kuantitatif).

B. Tempat dan waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Gedung Serbaguna dan Lapangan SMAN 1 Tengaran, Kabupaten Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada 1-30 Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2016 : 117) mengatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh anak latih yang memenuhi standar umur 10-12 tahun di Klub Tapak Suci Tugu Team.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Menurut Sugiyono (2019), sensus atau sampling total merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel secara menyeluruh. Dikarenakan jumlah atlet yang latihan di klub Tapak Suci Tugu Team berjumlah 40 atlet, maka dilakukan teknik total sampling. Sampel yang diambil berjumlah 40 atlet, atlet putra sebanyak 20 atlet dan atlet putri sebanyak 20 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah serangkaian petunjuk yang lengkap mengenai hal-hal yang diamati serta mengukur variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Menurut Sugiyono (2019) variabel adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentangnya, kemudian ditarik kesimpulan. Definisi operasional ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrumen penelitian . Variabel pada penelitian ini akan dideskripsikan sebagai hasil dari penelitian diantaranya tes antropometri dan tes pengukuran. Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan rentang tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki. Tes ini memerlukan alat pengukur yang bernama stadiometer. Tes ini dilakukan dengan cara atlet berdiri membelakangi tembok dengan posisi tubuh bagian belakang menempel di tembok, kedua jempol kaki diangkat, kemudian alat di tarik hingga menyentuh ujung kepala kemudian catat hasil pengukuran.

2. Berat Badan

Berat badan atau massa tubuh sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat. Berat badan di gunakan untuk menentukan kelas tanding. Pengukuran ini memerlukan timbangan.

3. Rentang Lengan

Rentang lengan merupakan panjang antara lengan kanan dan lengan kiri. Pengukuran ini memerlukan pita pengukur. Pengukuran ini menggunakan pita pengukur. Dengan cara bagian tubuh belakang menempel di tembok dengan posisi lengan direntangkan kemudian catat hasil pengukuran.

4. Panjang Tungkai

Panjang tungkai merupakan panjang rentang kaki dari pangkal paha hingga bagian tumit. Tes ini dilakukan dengan cara atlet berdiri tegak kemudian diukur dengan pita pengukur.

5. Push Up

Push up merupakan sebuah tes untuk mengukur daya tahan otot lengan. Alat yang diperlukan dalam tes ini adalah *stopwatch*. Pada penelitian ini tes push up akan dilakukan selama 30 detik.

6. Sit Up

Sit up merupakan sebuah tes untuk mengukur daya tahan otot perut. Alat yang diperlukan dalam tes ini adalah *stopwatch*. Pada penelitian ini tes sit up akan dilakukan selama 30 detik.

7. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan beberapa anggota tubuh secara bersamaan dengan perintah yang berbeda. Dalam penelitian ini tes koordinasi akan menggunakan lempar tangkap bola tenis yang dilakukan selama 1 menit.

8. *Sit & reach*

Sit & reach merupakan suatu tes yang dilakukan untuk mengukur kelentukan seseorang. Kelentukan sangat diperlukan dalam pencak silat karena kelenturan dapat mengurangi resiko cedera pada atlet.

9. *3 Hop*

3 hop merupakan salah satu tes yang dilakukan untuk mengukur power tungkai. Tes ini dilakukan dengan lompat secara horizontal sebanyak 3 kali sejauh-jauhnya menggunakan 1 kaki. pada lompatan terakhir atlet tidak boleh bergerak supaya hasil pengukuran valid. Kemudian diukur jarak antara kaki atlet dan garis start.

10. *Sprint* 40m

Sprint merupakan tes untuk mengukur kecepatan seseorang. Pada penelitian ini menggunakan tes *sprint* dengan jarak 40 m. alat yang diperlukan dalam tes ini adalah *stopwatch*. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin baik.

11. VO2 Max

VO2 Max atau daya tahan paru-paru dan jantung merupakan kondisi seberapa besar daya tahan dari paru-paru dan jantung ketika digunakan. Tes VO2 Max dalam penelitian ini menggunakan *bleep test* supaya vo2 max dapat diukur secara akurat dalam tempat yang terbatas. Semakin banyak waktu dan jarak yang ditempuh, semakin baik juga vo2 maxnya.

12. Pukulan 15 detik

Pukulan merupakan serangan dalam olahraga pencak silat yang menggunakan tangan. Dalam penelitian ini, tes pukulan akan dilakukan selama 15 detik (15 detik kanan dan 15 detik kiri). Semakin banyak repetisi pukulan yang dilakukan, semakin baik.

13. Tendangan depan 15 detik

Tendangan depan merupakan serangan dalam olahraga pencak silat yang menggunakan kaki. Dalam penelitian ini, tes tendangan depan akan dilakukan selama 15 detik (15 detik kanan dan 15 detik kiri). Semakin banyak repetisi tendangan yang dilakukan, semakin baik.

14. Tendangan sabit 15 detik

Tendangan sabit merupakan serangan dalam olahraga pencak silat yang menggunakan kaki. Dalam penelitian ini, tes tendangan sabit akan dilakukan selama 15 detik (15 detik kanan dan 15 detik kiri). Semakin banyak repetisi tendangan yang dilakukan, semakin baik.

15. Tendangan T 15 detik

Tendangan T merupakan serangan dalam olahraga pencak silat yang menggunakan kaki. Dalam penelitian ini, tes tendangan T akan dilakukan selama 15 detik (15 detik kanan dan 15 detik kiri). Semakin banyak repetisi tendangan yang dilakukan, semakin baik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini untuk memerlukan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data. Data yang dikumpulkan berupa data sebagai berikut:

1. Tinggi badan

Alat yang diperlukan dalam pengukuran ini adalah stadiometer.

2. Berat badan

Alat yang diperlukan dalam pengukuran ini adalah timbangan. Kategori berat badan dalam pertandingan pencak silat kategori pra remaja adalah:

Tabel 3. Kelas pertandingan usia dini pencak silat

Putra	Kelas	Putri
26 kg - 28 kg	A	26 kg - 28 kg
28 kg - 30 kg	B	28 kg - 30 kg
30 kg - 32 kg	C	30 kg - 32 kg
32 kg – 34 kg	D	32 kg – 34 kg
34 kg – 36 kg	E	34 kg – 36 kg
36 kg – 38 kg	F	36 kg – 38 kg
38 kg – 40 kg	G	38 kg – 40 kg
40 kg – 42 kg	H	40 kg – 42 kg
42 kg – 44 kg	I	42 kg – 44 kg
44 kg – 46 kg	J	44 kg – 46 kg
48 kg – 50 kg	K	48 kg - 50 kg
50 kg – 56 kg	Bebas	46 kg – 52 kg

3. IMT

IMT (Indeks Massa Tubuh) merupakan rasio berat dan tinggi badan. IMT dapat ditentukan dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan}}{\text{Tinggi X Tinggi}}$$

Kriteria untuk berat badan dan kegemukan melalui IMT:

Tabel 4. Kategori IMT

Kategori	IMT (kg/m²)
Sangat Kurus	< 16,00
Kurus Sedang	16,00 – 16,99
Kurus Ringan	17,00 – 18,49
Normal	18,50 – 25,99
Normal Plus	25,00 – 29,99
Kegemukan	>30,00
Kegemukan Tingkat 1	30,00 – 34,99
Kegemukan Tingkat 2	35,00 – 39,99
Kegemukan Tingkat 3	>40,00

4. Push up

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 5. Norma push up 30 detik

Putra	Putri	Nilai
39 < X	33 < X	5
30 – 39	27 – 33	4
21 – 30	20 – 27	3
12 – 21	14 – 20	2
X < 12	X < 14	1

5. Sit up

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 6. Norma *sit up* 30 detik

Putra	Putri	Nilai
X > 38	X > 28	5
28 – 37	19 – 27	4
19 – 27	09 – 18	3
08 – 18	03 – 08	2
00 – 07	00 – 02	1

6. Koordinasi

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 7. Norma data lempar tangkap bola tenis (LTBT)

Putra	Putri	Nilai
X > 20	X > 18	5
12 – 19	13 – 17	4
8 – 16	6 – 12	3
4 – 16	3 – 8	2
X < 3	X < 2	1

7. *Sit & reach*

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah alat *sit & reach*.

Denny & Siswantoyo (2018) menyatakan norma *sit and reach* dalam pencak silat adalah:

Tabel 8. Norma sit *and reach* (cm)

Putra	Putri	Nilai
$45,6 < X$	$47,44 < X$	5
40,6 – 45,6	42,46 – 47,44	4
35,61 – 40,6	37,48 – 42,46	3
30,62 – 35,51	32,50 – 37,48	2
$X < 30,62$	$X < 32,50$	1

8. 3 hop

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah pita pengukur.

Tabel 9. Norma 3 hop jump

Putra	Putri	Nilai
$X > 7,34$	$X > 6,00$	5
6,75 – 7,35	5,55 – 6,00	4
6,15 - 6, 75	5,10 – 5,55	3
5,54 – 6.15	4,63 – 5,10	2
$X < 5,54$	$X < 4,63$	1

9. Sprint 40 m

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 10. Norma *sprint* 40 m

Putra	Putri	Nilai
$X < 5,08$	$X < 5,94$	5
5,08 – 5,61	5,94 – 6,64	4
5,61 – 6,14	6,64 – 7,34	3
6,14 – 6,65	7,34 – 8,02	2
$X > 6,65$	$X > 8,02$	1

10. VO2MAX

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah multistage fitness test (MSFT)/bleep test.

Tabel 11. Norma *bleep test*

Putra	Putri	Nilai
$8/9 < X$	$7/2 < X$	5
$7/7 - 8/9$	$6/10 - 7/2$	4
$6/4 - 7/7$	$5/4 - 6/10$	3
$5/1 - 6/4$	$3/6 - 5/4$	2
$X < 5/1$	$X < 3/6$	1

11. Pukulan 15 detik

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 12. Norma pukulan

Putra	Putri	Nilai
$X > 50$	$X > 40$	5
40 - 49	35 - 39	4
36 - 39	29 - 34	3
30 - 35	23 - 28	2
$X < 39$	$X < 22$	1

12. Tendangan depan 15 detik

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 13. Norma tendangan depan

Putra	Putri	Nilai
$X > 25$	$X > 24$	5
20 – 24	19 – 23	4
17 – 19	16 – 18	3
15 – 16	13 – 15	2
$X < 14$	$X < 12$	1

13. Tendangan sabit 15 detik

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 14. Norma tendangan sabit

Putra	Putri	Nilai
$X > 30$	$X > 28$	5
25 – 29	23 – 27	4
20 – 24	18 – 22	3
15 – 19	14 – 17	2
$X < 14$	$X < 13$	1

14. Tendangan T 15 detik

Instrumen yang dibutuhkan dalam pengukuran ini adalah stopwatch.

Tabel 15. Norma tendangan T

Putra	Putri	Nilai
X > 25	X > 24	5
20 – 24	19 – 23	4
17 – 19	16 – 18	3
15 – 16	13 – 15	2
X < 14	X < 12	1

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah tingkat ketepatan penggunaan suatu alat yang diterapkan pada apa yang diukurnya. Validitas instrumen adalah seberapa baik tes tersebut mengukur apa yang ingin diukur. Alat tes atau pengukuran berguna bila alat tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan korelasi bivariat Pearson (produk Pearson moment). Uji validitas ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total. Jika tabel r hitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan sig 0,05), maka instrumen atau item tes dinyatakan valid. Dengan rumus *product moment* (Arikunto, 2010:213) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum x)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variable X dan variable Y

X = skor item

Y = skor total

N = jumlah subjek

Validitas instrument penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 16. Validitas instrument penelitian

No	Item Tes	r xy Hitung	r Tabel	t Hitung	t Tabel	Kriteria
1	Tinggi Badan	0,32	0,17	3,70	1,98	Valid
2	Berat Badan	0,32	0,17	3,78	1,98	Valid
3	Rentang Lengan	0,58	0,17	7,88	1,98	Valid
4	Panjang Tungkai	0,36	0,17	3,34	1,98	Valid
5	<i>Push Up</i>	0,18	0,17	2,00	1,98	Valid
6	<i>Sit Up</i>	0,66	0,17	9,75	1,98	Valid
7	Koordinasi	0,68	0,17	10,25	1,98	Valid
8	<i>Sit & reach</i>	0,53	0,17	7,02	1,98	Valid
9	<i>3 Hop</i>	0,54	0,17	7,06	1,98	Valid
10	Lari 40m	0,61	0,17	8,61	1,98	Valid
11	VO2 Max	0,56	0,17	7,61	1,98	Valid
12	Pukulan	0,25	0,17	2,92	1,98	Valid
13	Tendangan depan	0,29	0,17	3,35	1,98	Valid
14	Tendangan Sabit	0,18	0,17	2,05	1,98	Valid
15	Tendangan T	0,22	0,17	2,54	1,98	Valid

Sedang reabilitas dapat diartikan sama dengan konsistensi. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika tes yang dihasilkannya mempunyai tingkat konsistensi yang tinggi terhadap pengukuran yang hendak diukur. Reliabilitas dinyatakan sebagai koefisien korelasi antara 0,00 dan 1,00. Semakin tinggi skornya, semakin dapat diandalkan. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha-Cronbach* dan hasilnya Berdasarkan klasifikasi Guilford, instrumen tes pemanduan bakat olahraga pencak silat berkategori SEDANG.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reabilitas
alpha
k = jumlah item tes
 $\sum \sigma^2 b$ = jumlah varian butir
 $\sigma^2 t$ = varians total

G. Teknik Analisis Data

Dari hasil tes dan pengukuran lima belas macam item diatas, kemudian dimasukkan dalam rumus-rumus yang terdapat dalam metode sport search. Berikut beberapa langkah yang dapat digunakan dalam penyusunan metode sport search.

Menurut Direktorat Olahraga dan Departemen Pendidikan Nasional (2002: 38) bahwa setelah memperoleh hasil penilaian kemudian:

1. Hasilnya dikonsultasikan ke dalam tabel profil cabang olahraga yang diminati.
2. Kemudian dilakukan penilaian yang disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin.
3. Selanjutnya dicocokkan antara hasil tes dengan norma dengan profil cabang olahraga yang diminati.
4. Untuk hasilnya adalah jika tes minimal sama atau lebih baik dari profil cabang olahraga yang diminati, maka anak tersebut “berbakat” dalam cabang olahraga tersebut.

Pengkategorian berbakat cabang olah raga pencak silat ini merupakan penggabungan dari pengukuran antropometri, dan skill dari cabang olahraga pencak silat. Berikut merupakan formula pengkategorian keberbakatan, dan selanjutnya juga disajikan kategori keberbakatan untuk cabang olahraga pencak silat usia 10 – 12 tahun.

1. Menghitung Rerata

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

2. Menghitung Simpangan Baku

$$\sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

3. Tscore

$$50 + 10 \left(\frac{x - \bar{X}}{s} \right)$$

Tabel 17. Norma Tes Bakat Pencak Silat Kelompok Putra dan Putri (Rony Syaifullah, 2019).

No	Kategori	Skor
1.	Berbakat Pencak Silat	≥ 36
2.	Cukup Berbakat Pencak Silat	16 - 35
3.	Kurang Berbakat Pencak Silat	$\leq 1,5$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang, dengan janka waktu dari tanggal 1-31 Mei 2024 dengan pengambilan data 2 hari berdasarkan jadwal latihan klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team yakni 13 dan 14 mei 2024.

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet putra putri yang mengikuti latihan pencak silat di klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team yang berjumlah keseluruhan 40 atlet. Terdiri dari 20 atlet putra dan 20 atlet putri.

2. Karakteristik Atlet

Atlet memiliki karakter fisik yang berbeda-beda. Jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, rentang lengan dan panjang tungkai setiap atlet memiliki karakteristik tersendiri yang dijabarkan sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Adapun jenis kelamin atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 18. Jenis kelamin atlet pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Usia	Putra	
		F	%
1	Putra	20	50
2	Putri	20	50
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 18, menunjukkan bahwa atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team sebesar 50% (20 atlet) serta atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team sebesar 50% (20 atlet).

b. Usia

Adapun usia atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 19. Usia atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Usia	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	10	6	30	6	30
2	11	7	35	7	35
3	12	7	35	7	35
Jumlah		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 19, menunjukkan bahwa usia atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling banyak adalah berusia 11 dan 12 tahun dengan masing masing sebesar 45% (7 atlet).

c. Tinggi Badan

Adapun tinggi badan atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 20. Tinggi badan atlet putra dan putri klub pencak silat tapak suci Tugu Team.

No	Tinggi Badan	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	142	1	5	0	0
2	143	0	0	2	10
3	144	0	0	2	10
4	145	1	5	2	10
5	146	0	0	2	10
6	147	1	5	0	0
7	148	0	0	1	5
8	149	2	10	0	0
9	150	2	10	1	5
10	151	1	5	1	5
11	152	0	0	1	5
12	153	0	0	1	5
13	154	2	10	4	20
14	155	2	10	0	0
15	156	1	5	0	0
16	157	1	5	1	5
17	158	1	5	0	0
18	159	1	5	0	0
19	160	3	15	0	0
20	161	0	0	1	5
21	164	1	5	0	0
Jumlah		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 20, menunjukkan bahwa tinggi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling banyak adalah 160 cm sebesar 15% (3 atlet) serta 154 cm sebesar 20% (4 atlet) untuk atlet putri.

d. Berat Badan

Adapun jenis kelamin atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 21. Berat badan atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

No	Berat Badan	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	32	1	5	2	10
2	33	4	20	1	5
3	34	0	0	1	5
4	35	1	5	0	0
5	36	0	0	1	5
6	39	1	5	0	0
7	40	1	5	1	5
8	41	1	5	0	0
9	42	2	10	0	0
10	43	1	5	2	10
11	44	1	5	2	10
12	45	3	15	2	10
13	46	0	0	1	5
14	47	1	5	1	5
15	48	1	5	0	0
16	49,7	0	0	1	5
17	50	1	5	0	0
18	53,7	0	0	1	5
19	54	1	5	1	5
20	56	0	0	1	5
21	64,8	0	0	1	5
Jumlah		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 21, menunjukkan bahwa frekuensi berat badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling banyak adalah 33 kg sebesar 20%(4 atlet) serta 43 kg, 44kg, dan 45kg dengan frekuensi masing-masing 10% (2 atlet) untuk atlet putri.

e. Rentang Lengan

Adapun jenis kelamin atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 22. Rentang lengan atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Rentang Lengan	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	140	1	5	0	0
2	150	1	5	0	0
3	153	0	0	1	5
4	154	1	5	1	5
5	155	2	10	0	0
6	156	0	0	2	10
7	157	1	5	2	10
8	158	0	0	4	20
9	159	1	5	0	0
10	160	5	25	2	10
11	162	1	5	1	5
12	163	1	5	3	15
13	164	2	10	0	0
14	165	1	5	1	5
15	168	1	5	0	0
16	169	1	5	2	10
Jumlah		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 22 , menunjukkan bahwa frekuensi rentang lengan atlet putra di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi adalah 160cm sebesar 25% (5 atlet) serta 157cm sebesar 20% (4 atlet) untuk atlet putri.

f. Panjang Tungkai

Adapun jenis kelamin atlet klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 23. Panjang tungkai atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

No	Panjang Tungkai	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	79	2	10	0	0
2	80	2	10	0	0
3	81	1	5	1	5
4	82	0	0	2	10
5	83	0	0	2	10
6	84	0	0	3	15
7	86	0	0	1	5
8	87	0	0	1	5
9	88	2	10	0	0
10	89	2	10	0	0
11	90	1	5	0	0
12	91	2	10	0	0
13	92	2	10	2	10
14	93	3	15	0	0
15	94	1	5	4	20
16	95	0	0	1	5
17	96	0	0	2	10
18	97	1	5	0	0
Jumlah		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 23 , menunjukkan bahwa frekuensi panjang tungkai atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi adalah 93cm sebesar 15% (3 atlet) serta 94cm sebesar 20% (4 atlet) untuk atlet putri.

3. Hasil Analisis Deskriptif Atlet Putra

Hasil analisis deskriptif tinggi badan, berat badan, rentang lengan, panjang tungkai, puh up, sit up, koordinasi, *sit & reach*, *3 hop*, *sprint 40 m*, *bleep test*, pukulan, tendangan depan, tendangan sabit, dan tendangan t atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijelaskan sebagai berikut.

a) Tinggi Badan

Hasil data tinggi badan pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci

Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 24. Data statistik tinggi badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

Statistik	Nilai
N	20
Mean	153,750
Median	154,5
Mode	160
Standar Deviation	5,74800
Minimum	142
Maximum	164

Berdasarkan tabel 24 diatas , menunjukkan bahwa tinggi badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling banyak adalah 160 cm.

b) Berat Badan

Hasil data berat badan pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci

Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 25. Data statistik berat badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

Statistik	Nilai
N	20
Mean	41,20
Median	42
Mode	42
Standar Deviation	6,38749
Minimum	32
Maximum	54

Berdasarkan tabel 25 diatas , menunjukkan bahwa berat badan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling banyak adalah 42 kg.

c) Push Up

Hasil data push up pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 26. Data statistik push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

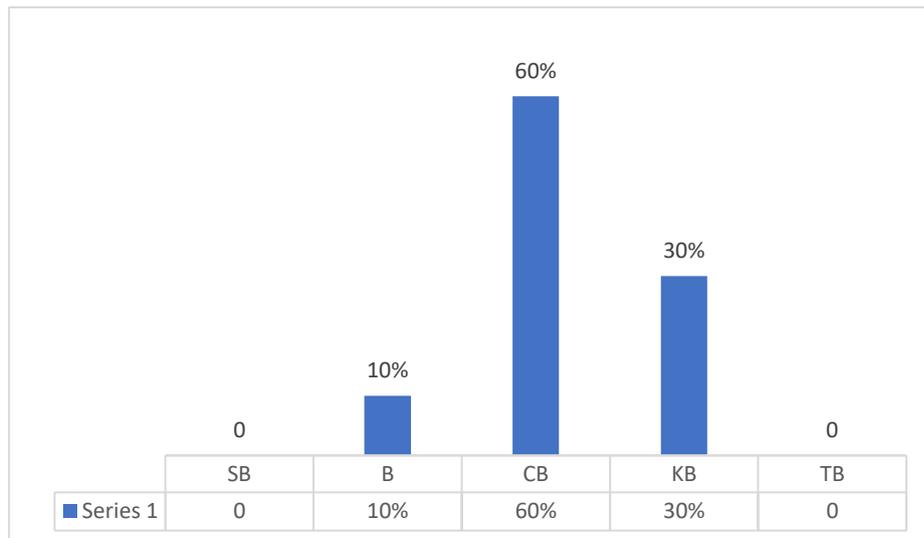
Statistik	Nilai
N	20
Mean	22,550
Median	22
Mode	18; 20; 22
Standar Deviation	4,29780
Minimum	17
Maximum	33

Norma penilaian push up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 27. Norma penilaian push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

No	Interval	Kategori	F	%
1	39	Sangat Berbakat	-	
2	30 – 39	Berbakat	2	10
3	21 – 30	Cukup Berbakat	12	60
4	12 – 21	Kurang Berbakat	6	30
5	12	Tidak Berbakat	-	
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, push up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. Diagram push up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 2 diatas, menunjukkan bahwa tes push up di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup” sebesar 60% (12 atlet).

d) Sit Up

Hasil data sit up pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 28. Data statistik sit up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team

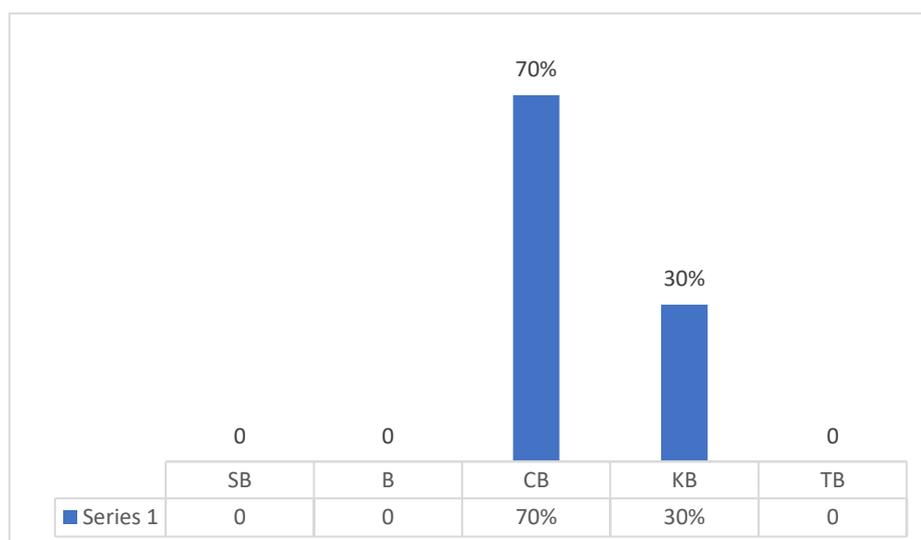
Statistik	Nilai
N	20
Mean	21,40
Median	22
Mode	22
Standar Deviation	3,63318
Minimum	12
Maximum	27

Norma penilaian sit up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 29. Norma penilaian sit up atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

No	Interval	Kategori	F	%
1	38	Sangat Berbakat	-	-
2	28 – 37	Berbakat	-	-
3	19 – 27	Cukup Berbakat	14	70
4	08 – 18	Kurang Berbakat	6	30
5	00 – 07	Tidak Berbakat	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, push up atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram sit up atlet putra tapak suci Tugu Team.

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 3 diatas, menunjukkan bahwa tes sit up di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup” sebesar 70% (14 atlet).

e) Koordinasi

Hasil data koordinasi pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 30. Data statistik koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

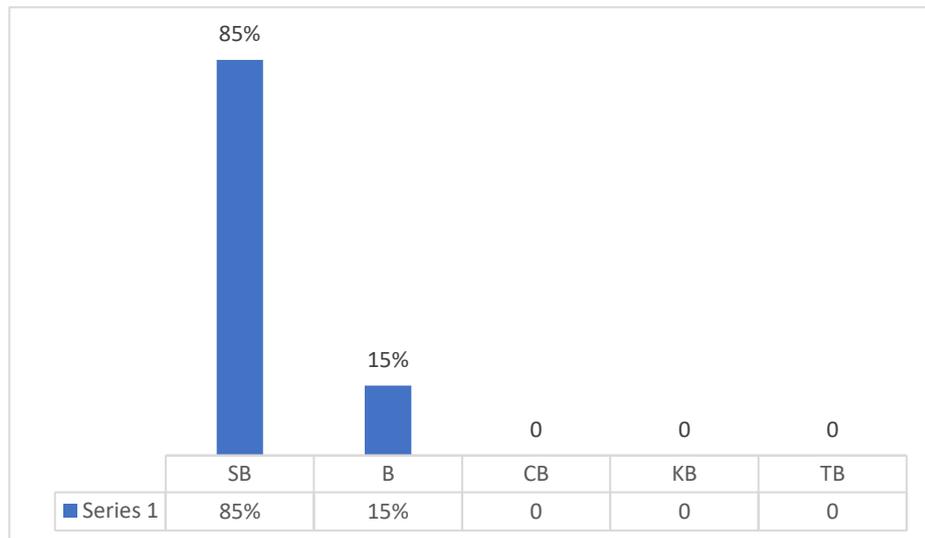
Statistik	Nilai
N	20
Mean	27,40
Median	25
Mode	33
Standar Deviation	6,49210
Minimum	18
Maximum	39

Norma penilaian koordinasi atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 31. Norma penilaian koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	20	Sangat Berbakat	17	85
2	12 – 19	Berbakat	3	15
3	8 – 16	Cukup Berbakat	-	-
4	4 – 16	Kurang Berbakat	-	-
5	3	Tidak Berbakat	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, koordinasi atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram koordinasi atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 4 diatas, menunjukkan bahwa tes koordinasi di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “sangat berbakat” sebesar 85% (17 atlet).

f) *Sit & reach*

Hasil data *sit & reach* pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 32. Data statistik *sit & reach* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

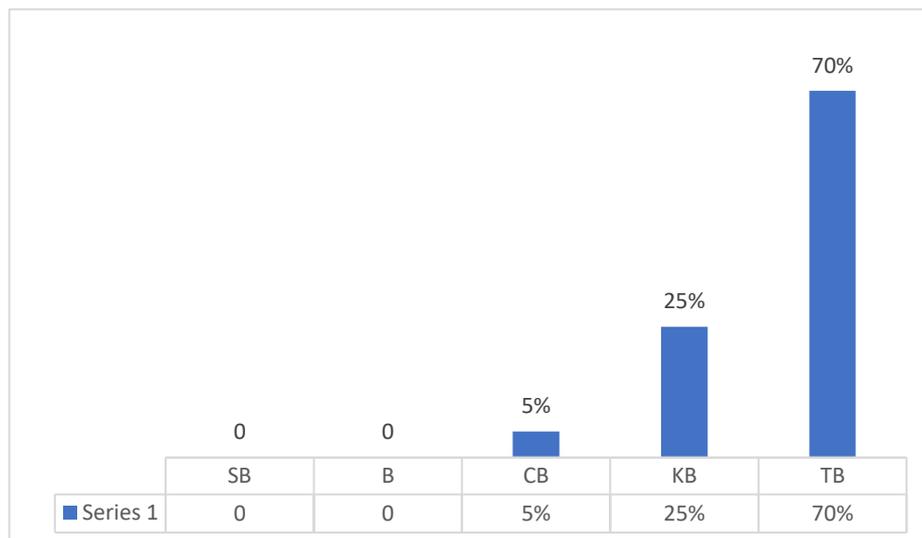
Statistik	Nilai
N	20
Mean	25,60
Median	25
Mode	33
Standar Deviation	6,65227
Minimum	15
Maximum	36

Norma penilaian *sit & reach* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 33. Norma penilaian *sit & reach* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	45,6	Sangat Berbakat	-	-
2	40,6 – 45,6	Berbakat	-	-
3	35,61 – 40,6	Cukup Berbakat	1	5
4	30,62 – 35,51	Kurang Berbakat	5	25
5	30,62	Tidak Berbakat	14	70
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *sit & reach* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram *sit & reach* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 5 diatas, menunjukkan bahwa tes push up di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup” sebesar 70% (14 atlet).

g) 3 Hop

Hasil data 3 hop pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 34. Data statistik 3 hop atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

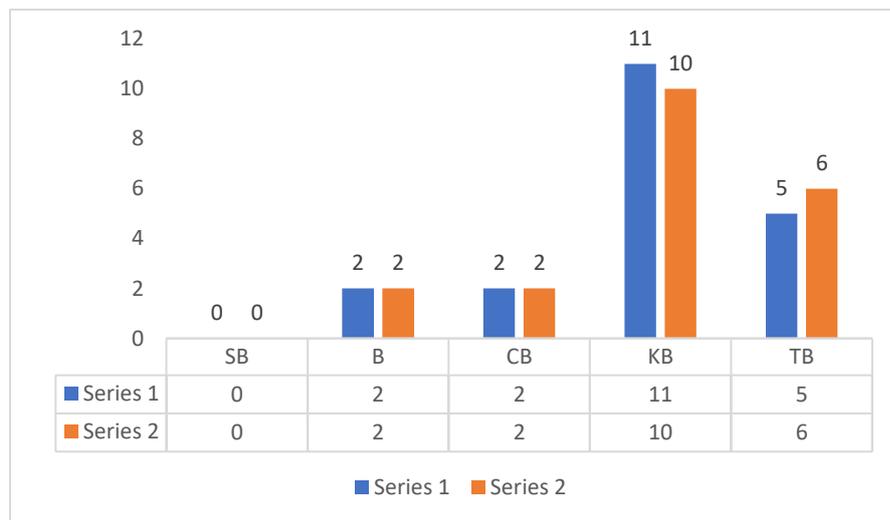
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	5,0650	3,9820
Median	5,92	5,885
Mode	5,18; 5,92	5,1; 5,98; 6,99
Standar Deviation	2,124272	2,7897266
Minimum	5,00	5,00
Maximum	6,99	6,99

Norma penilaian 3 hop atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 35. Norma penilaian 3 hop atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	7,34	Sangat Berbakat	-	-	-	-
2	6,75 – 7,35	Berbakat	2	10	2	10
3	6,15 – 6,75	Cukup Berbakat	2	10	2	10
4	5,54 – 6,15	Kurang Berbakat	11	55	10	50
5	5,54	Tidak Berbakat	5	25	6	30
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, 3 hop atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram 3 hop atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team Berdasarkan tabel 35 dan gambar 6 diatas, menunjukkan bahwa tes 3 hop di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “kurang berbakat” sebesar 55% (11 atlet) untuk kaki kanan dan kategori “kurang berbakat” sebesar 50% (10 atlet) untuk kaki kiri.

h) *Sprint* 40 m

Hasil data *sprint* pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 36. Data statistik *sprint* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai
N	20
Mean	5,92850
Median	8,125
Mode	-
Standar Deviation	3,5569255
Minimum	6,50
Maximum	9,89

Norma penilaian *sprint* 40 m atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu

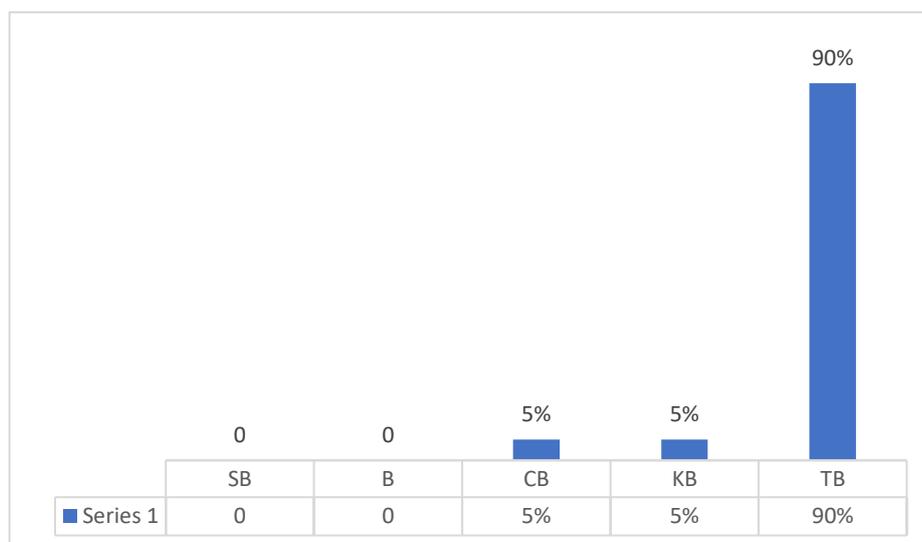
Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 37. Norma penilaian *sprint* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	5,08	Sangat Berbakat	-	-
2	5,08 – 5,61	Berbakat	-	-
3	5,61 – 6,14	Cukup Berbakat	1	5
4	6,14 – 6,65	Kurang Berbakat	1	5
5	6,65	Tidak Berbakat	18	90
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *sprint* atlet putra pencak silat

Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 7. Diagram *sprint* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 37 dan gambar 7 diatas, menunjukkan bahwa tes *sprint* atlet putra di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “tidak berbakat” sebesar 90% (18 atlet).

i) *Bleep Test*

Hasil data *bleep test* pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 38. Data statistik *bleep test* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

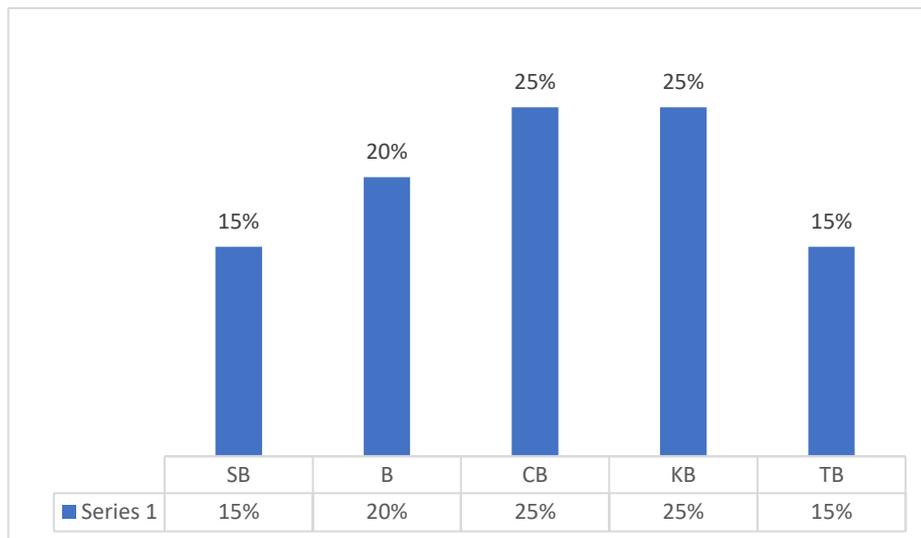
Statistik	Nilai
N	20
Mean	6,870
Median	6,8
Mode	4,9; 8,6
Standar Deviation	1,567465
Minimum	4,7
Maximum	10,1

Norma penilaian *bleep test* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 39. Norma penilaian *bleep test* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	8/9	Sangat Berbakat	3	15
2	7/7 – 8/9	Berbakat	4	20
3	6/4 – 7/7	Cukup Berbakat	5	25
4	5/1 – 6/4	Kurang Berbakat	5	25
5	5/1	Tidak Berbakat	3	15
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *bleep test* atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 8. Diagram *bleep test* atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team Berdasarkan tabel 39 dan gambar 8 diatas, menunjukkan bahwa tes push up di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup” sebesar 70% (14 atlet).

j) Pukulan

Hasil data pukulan pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 40. Data statistik pukulan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

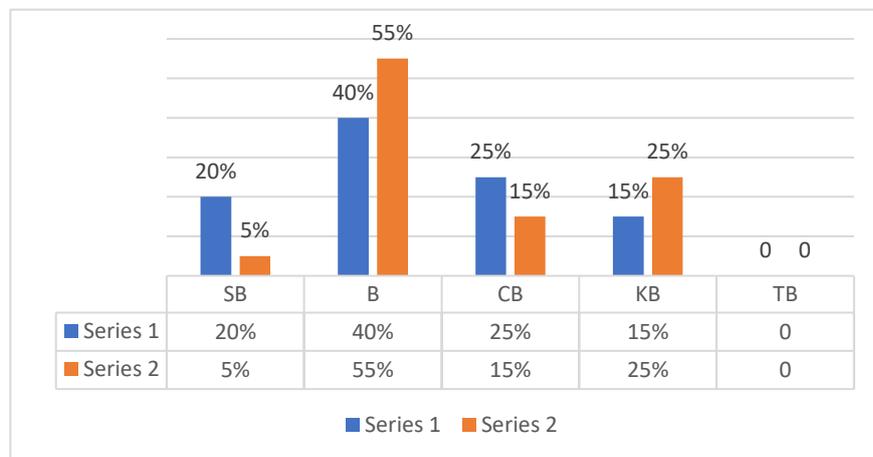
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	42,050	41,150
Median	44	41,5
Mode	39	33; 39; 43; 48
Standar Deviation	6,21098	5,98485
Minimum	33	32
Maximum	52	54

Norma penilaian pukulan atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 41. Norma penilaian pukulan atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	50	Sangat Berbakat	4	20	1	5
2	40 – 49	Berbakat	8	40	11	55
3	36 – 39	Cukup Berbakat	5	25	3	15
4	30 – 35	Kurang Berbakat	3	15	5	25
5	39	Tidak Berbakat	-	-	-	-
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, pukulan atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 9. Diagram pukulan atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 41 dan gambar 9 diatas, menunjukkan bahwa tes pukulan di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “berbakat” sebesar 40% (8 atlet) untuk tangan kanan dan 55% (11 atlet) untuk tangan kiri.

k) Tendangan Sabit

Hasil data tendangan sabit pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 42. Data statistik tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

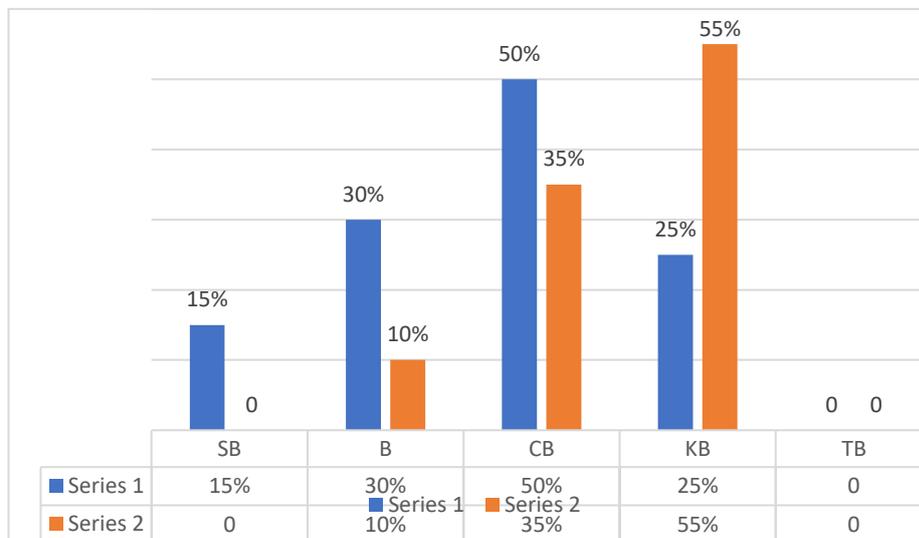
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	24,40	20,550
Median	23,5	20
Mode	22	19
Standar Deviation	3,42437	2,50210
Minimum	19	17
Maximum	30	26

Norma penilaian tendangan sabit atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 43. Norma penilaian tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	30	Sangat Berbakat	3	15	-	-
2	25 – 29	Berbakat	6	30	2	10
3	20 – 24	Cukup Berbakat	10	50	7	35
4	15 – 18	Kurang Berbakat	1	5	11	55
5	14	Tidak Berbakat	-	-	-	-
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan sabit atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 10. Diagram tendangan sabit atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 43 dan gambar 10 diatas, menunjukkan bahwa tendangan sabit di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 50% (10 atlet) untuk kaki kiri kanan dan kategori “kurang berbakat” sebesar 55% (11 atlet) untuk kaki kiri.

1) Tendangan Depan

Hasil data tendangan depan pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 44. Data statistik tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

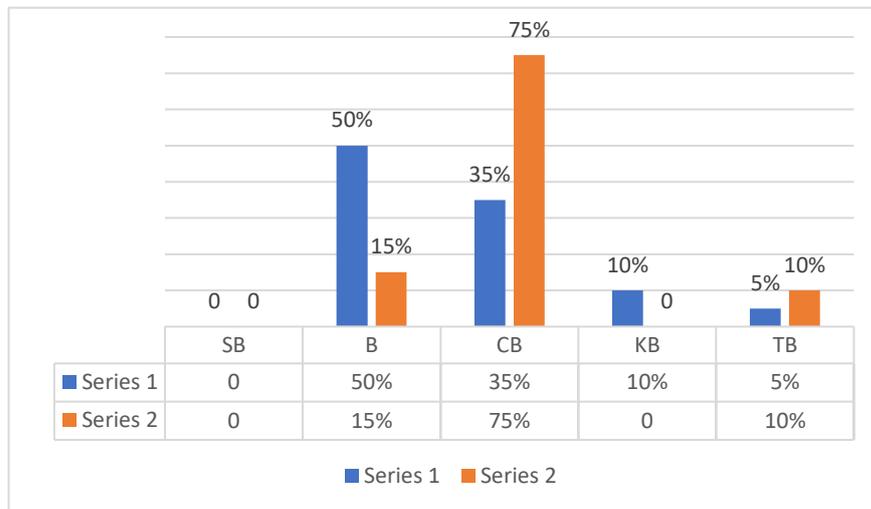
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	20,550	19,000
Median	19,5	18,5
Mode	20	19
Standar Deviation	2,50210	2,27110
Minimum	13	23
Maximum	11	20

Norma penilaian tendangan depan atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 45. Norma penilaian tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	25	Sangat Berbakat	-	-	-	-
2	20 – 24	Berbakat	10	50	3	15
3	17 – 19	Cukup Berbakat	7	35	15	75
4	15 – 16	Kurang Berbakat	2	10	-	-
5	14	Tidak Berbakat	1	5	2	10
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan depan atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 11. Diagram tendangan depan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 45 dan gambar 11 diatas, menunjukkan bahwa tendangan depan di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 50% (10 atlet) untuk kaki kiri kanan dan kategori “kurang berbakat” sebesar 55% (11 atlet) untuk kaki kiri.

m) Tendangan T

Hasil data tendangan t pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 46. Data statistik tendangan T atlet putra klu pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	17,750	15,450
Median	17,5	15
Mode	15; 16; 17; 20	15; 19
Standar Deviation	2,44680	2,52305
Minimum	13	11
Maximum	22	19

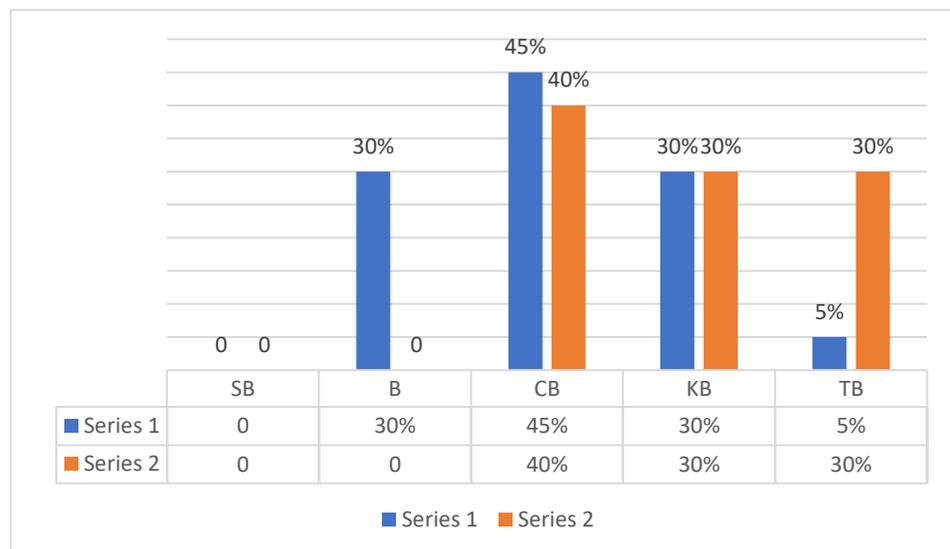
Norma penilaian tendangan t atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu

Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 47. Norma penilaian tendangan T atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	25	Sangat Berbakat	-	-	-	-
2	20 – 24	Berbakat	6	30	-	-
3	17 – 19	Cukup Berbakat	7	35	8	40
4	15 – 16	Kurang Berbakat	6	30	6	30
5	14	Tidak Berbakat	1	5	6	30
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan t atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 12. Diagram tendangan T atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

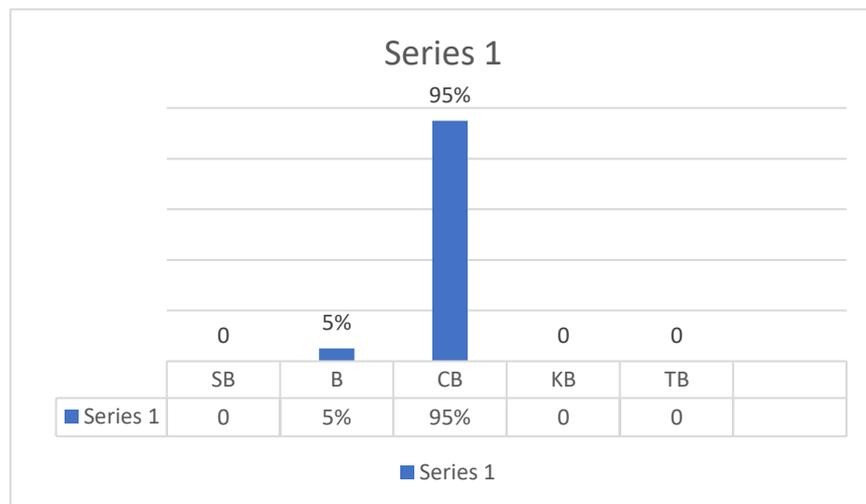
Berdasarkan tabel 47 dan gambar 12 diatas, menunjukkan bahwa tendangan t di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi

berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 45% (9 atlet) dan sebesar 40% (8 atlet) untuk kaki kiri.

- n) Keberbakatan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team
 Data yang telah didapatkan kemudian di sesuaikan dengan norma keberbakatan sehingga didapatkan hasil: atlet yang dikategorikan “cukup berbakat” sebesar 95% (19 atlet) serta kategori “berbakat” sebesar 5% (1 atlet). Keberbakatan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team digambarkan dalam tabel dan diagram berikut:

Tabel 48. Keberbakatan atlet putra

No	Kategori	F	%
1.	Berbakat	1	5
2.	Cukup Berbakat	19	95
3.	Kurang Berbakat	-	-
Jumlah		20	100



Gambar 13. Keberbakatan atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

4. Deskripsi Identifikasi Bakat Atlet Putri

a) Tinggi Badan

Hasil data tinggi badan pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci

Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 49. Data statistik tinggi badan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai
N	20
Mean	150,20
Median	150,5
Mode	154
Standar Deviation	5,63448
Minimum	143
Maximum	161

b) Berat Badan

Hasil data berat badan pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu

Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 50. Data statistik berat badan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai
N	20
Mean	43,860
Median	44
Mode	32; 43; 44; 45
Standar Deviation	8,85506
Minimum	32
Maximum	64,8

c) Push Up

Hasil data push up pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu

Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 51. Data statistik push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

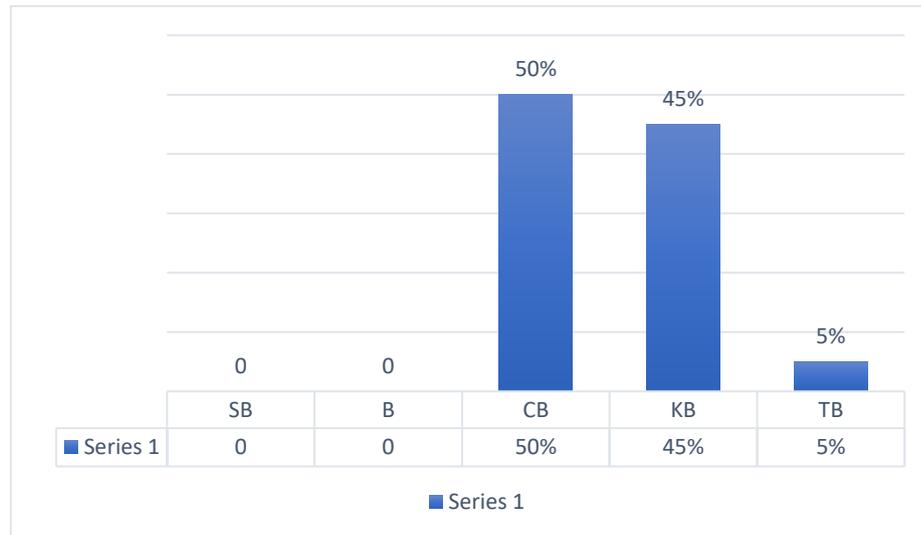
Statistik	Nilai
N	20
Mean	19,650
Median	20
Mode	21
Standar Deviation	2,81490
Minimum	12
Maximum	24

Norma penilaian push up atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 52. Norma penilaian push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 39$	Sangat Berbakat	-	-
2	30 – 39	Berbakat	-	-
3	21 – 30	Cukup Berbakat	10	50
4	12 – 21	Kurang Berbakat	9	45
5	$X < 12$	Tidak Berbakat	1	5
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, push up atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 14. Diagram push up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 52 dan gambar 14 diatas, menunjukkan bahwa push up atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 50% (10 atlet).

d) Sit Up

Hasil data sit up pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 53. Data statistik sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

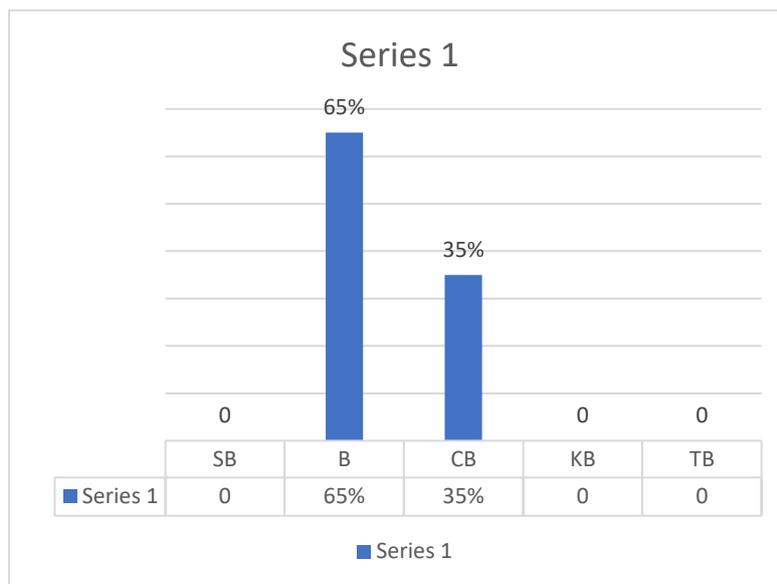
Statistik	Nilai
N	20
Mean	21,10
Median	21,5
Mode	26
Standar Deviation	4,31521
Minimum	12
Maximum	26

Norma penilaian sit up atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 54. Norma penilaian sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 28$	Sangat Berbakat	-	-
2	19 – 27	Berbakat	13	65
3	9 – 18	Cukup Berbakat	7	35
4	3 – 8	Kurang Berbakat	-	-
5	$X < 2$	Tidak Berbakat	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, sit up atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 15. Diagram sit up atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 54 dan gambar 15 diatas, menunjukkan bahwa sit up atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “berbakat” sebesar 65% (10 atlet).

e) Koordinasi

Hasil data koordinasi pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 55. Data statistik koordinasi atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

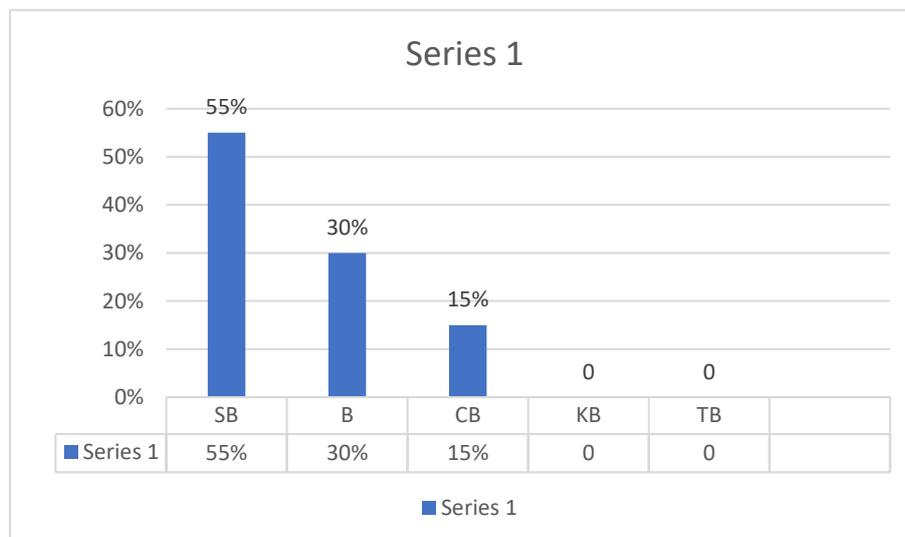
Statistik	Nilai
N	20
Mean	19,90
Median	18,5
Mode	12; 14; 16; 24; 27
Standar Deviation	7,16644
Minimum	9
Maximum	36

Norma penilaian koordinasi atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 56. Norma penilaian koordinasi atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 18$	Sangat Berbakat	11	55
2	10 – 17	Berbakat	6	30
3	6 – 13	Cukup Berbakat	3	15
4	3 – 8	Kurang Berbakat	-	-
5	$X < 3$	Tidak Berbakat	-	-
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, koordinasi atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 16. Diagram koordinasi atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team Berdasarkan tabel 56 dan gambar 16 diatas, menunjukkan bahwa koordinasi atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “sangat berbakat” sebesar 55% (11 atlet).

f) *Sit & reach*

Hasil data *sit & reach* pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 57. Data statistic *sit & reach* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

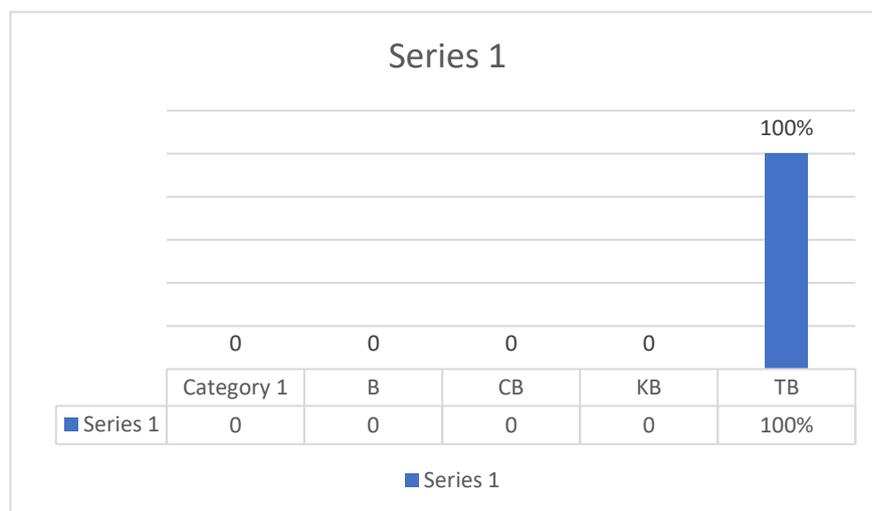
Statistik	Nilai
N	20
Mean	20,350
Median	21
Mode	19; 21; 22
Standar Deviation	4,49883
Minimum	11
Maximum	27

Norma penilaian *sit & reach* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 58. Norma penilaian *sit & reach* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 47,44$	Sangat Berbakat	-	-
2	42,46 – 47,44	Berbakat	-	-
3	37,48 – 42,46	Cukup Berbakat	-	-
4	32,50 – 37,48	Kurang Berbakat	-	-
5	$X < 32,50$	Tidak Berbakat	20	100
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *sit & reach* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 17. Diagam *sit & reach* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 58 dan gambar 17 diatas, menunjukkan bahwa *sit & reach* atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “tidak berbakat” sebesar 100% (20 atlet).

g) 3 Hop

Hasil data 3 hop pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 59. Data statistik 3 *hop* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	5,75350	5,58450
Median	5,77	5,58
Mode	5,34	5,32; 5,55 5,56; 5,67; 5,7
Standar Deviation	3,716432	2,420847
Minimum	5,29	5,00
Maximum	6,55	6,00

Norma penilaian 3 *hop* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

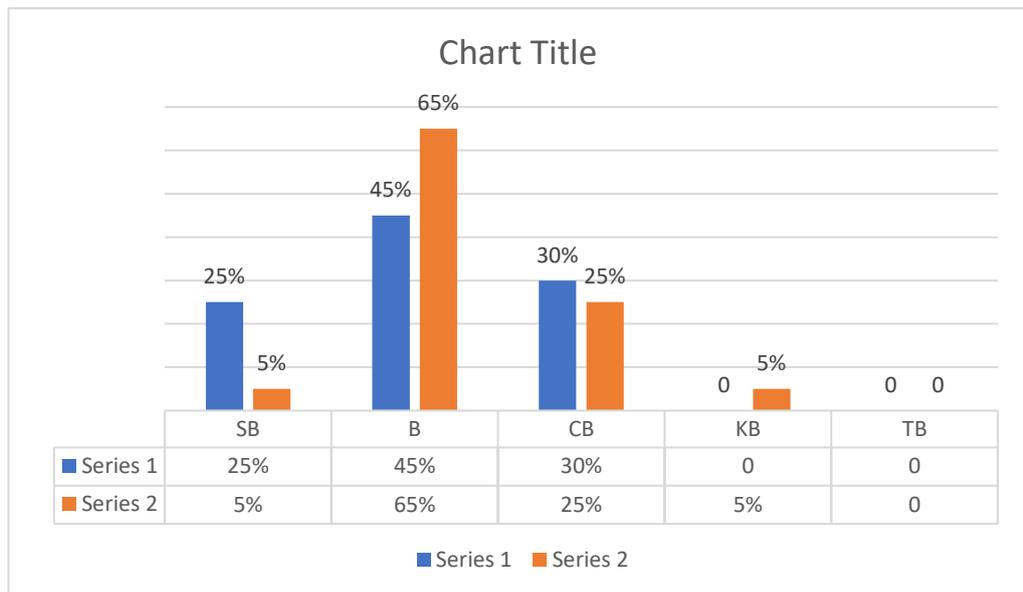
disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 60. Norma penilaian 3 *hop* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	$X > 6,00$	Sangat Berbakat	5	25	1	5
2	5,55 – 6,00	Berbakat	9	45	13	65
3	5,10 – 5,55	Cukup Berbakat	6	30	5	25
4	4,63 – 5,10	Kurang Berbakat	-	-	1	5
5	$X < 4,63$	Tidak Berbakat	-	-	-	-
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, 3 *hop* atlet putri pencak silat

Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 18. Diagram 3 *hop* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 60 dan gambar 18 diatas, menunjukkan bahwa 3 *hop* atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “berbakat” sebesar 45% (9 atlet) untuk kaki kanan dan 65% untuk kaki kiri (13 atlet).

h) *Sprint* 40 m

Hasil data *sprint* pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 61. Data statistik *sprint* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

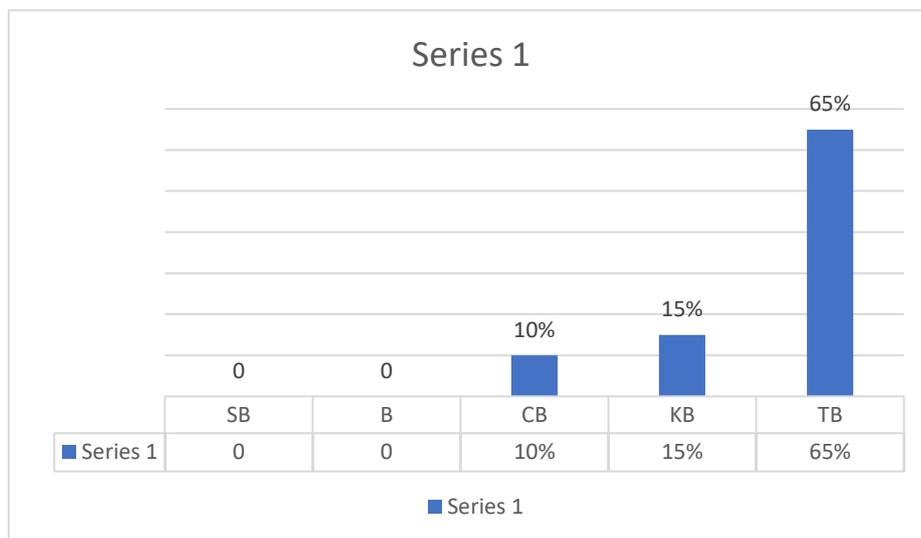
Statistik	Nilai
N	20
Mean	8,51650
Median	8,53
Mode	9,45
Standar Deviation	9,067889
Minimum	7,05
Maximum	9,75

Norma penilaian *sprint* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 62. Norma penilaian *sprint* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X < 5,94$	Sangat Berbakat	-	-
2	5,08 – 5,61	Berbakat	-	-
3	5,61 – 6,14	Cukup Berbakat	2	10
4	6,14 – 6,65	Kurang Berbakat	5	15
5	$X > 6,65$	Tidak Berbakat	13	65
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *sprint* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 19. Diagram *sprint* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 62 dan gambar 19 diatas, menunjukkan bahwa *sprint* atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “sangat berbakat” sebesar 55% (11 atlet).

i) *Bleep Test*

Hasil data *bleep test* pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 63. Data statistik *bleep test* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

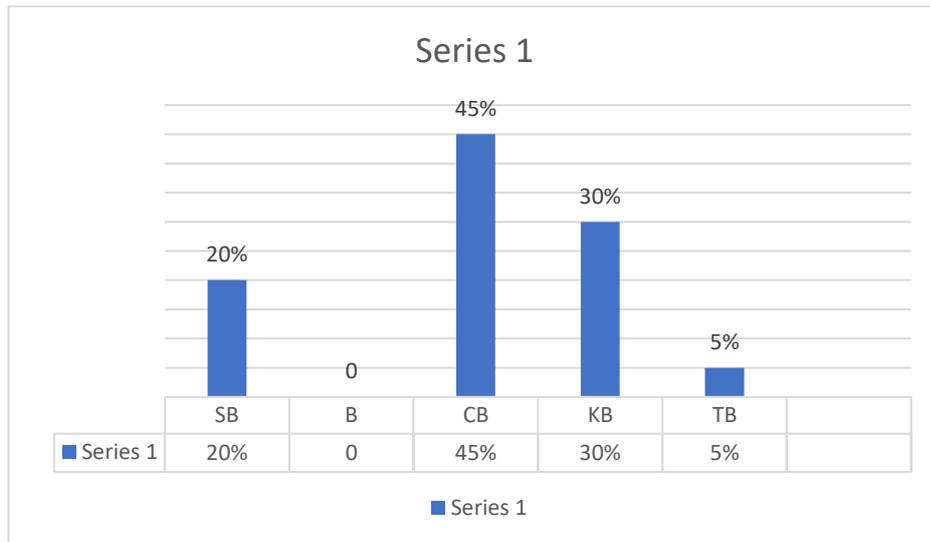
Statistik	Nilai
N	20
Mean	5,76
Median	5,55
Mode	4,4; 5,3; 5,6; 7,7
Standar Deviation	1,400150
Minimum	3,5
Maximum	9,2

Norma penilaian *bleep test* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 64. Norma penilaian *bleep test* atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 7,2$	Sangat Berbakat	4	20
2	6,10 – 7,2	Berbakat	-	-
3	5,4 – 6,10	Cukup Berbakat	9	45
4	3,6 – 5,4	Kurang Berbakat	6	30
5	$X < 3,6$	Tidak Berbakat	1	5
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, *bleep test* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 20. Diagram *bleep test* atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team Berdasarkan tabel 64 dan gambar 20 diatas, menunjukkan bahwa *bleep test* atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 45% (7 atlet).

j) Pukulan

Hasil data pukulan pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 65. Data statistik pukulan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

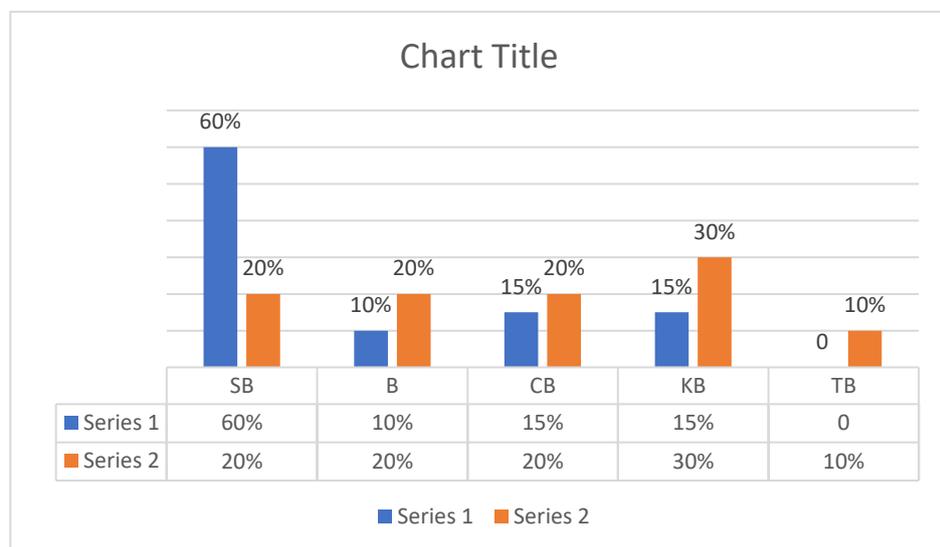
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	40,10	32,50
Median	42	34
Mode	50	34
Standar Deviation	9,68395	7,95050
Minimum	23	21
Maximum	51	45

Norma penilaian pukulan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 66. Norma penilaian pukulan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	$X > 40$	Sangat Berbakat	12	60	4	20
2	35 – 39	Berbakat	2	10	4	20
3	29 – 34	Cukup Berbakat	3	15	4	20
4	23 – 28	Kurang Berbakat	3	15	6	30
5	$X < 22$	Tidak Berbakat	-	-	2	10
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, pukulan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 21. Diagram pukulan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team Berdasarkan tabel 66 dan gambar 21 diatas, menunjukkan bahwa pukulan atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi

berada di kategori “sangat berbakat” sebesar 60% (12 atlet) serta berada di kategori “kurang berbakat” sebesar 30% (6 atlet).

k) Tendangan Sabit

Hasil data tendangan sabit pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 67. Data statistik tendangan sabit atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

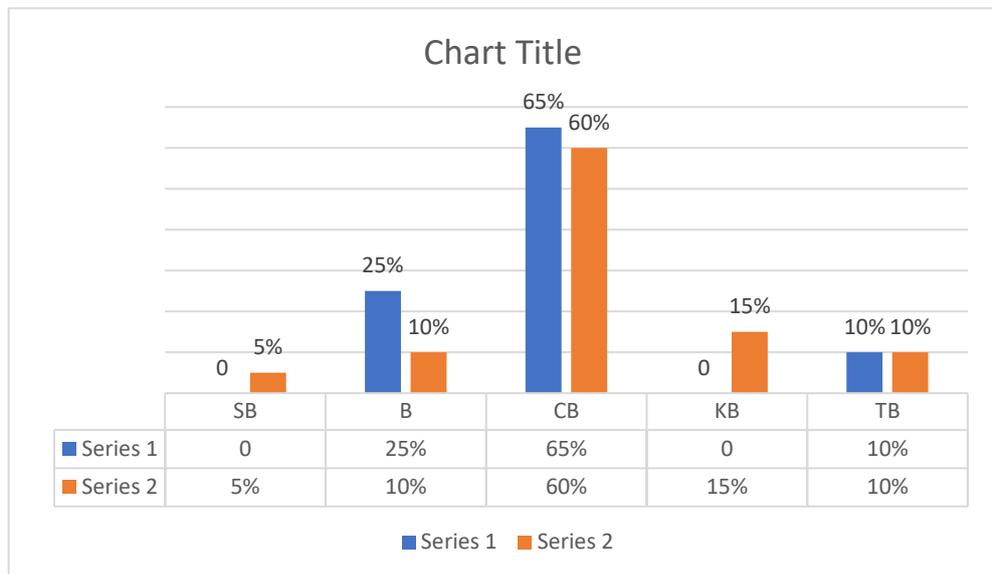
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	19,850	19,50
Median	20,5	19
Mode	19	19
Standar Deviation	3,43779	4,01969
Minimum	11	12
Maximum	25	29

Norma penilaian tendangan sabit atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 68. Norma penilaian tendangan sabit atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	$X > 28$	Sangat Berbakat	-	-	1	5
2	23 – 27	Berbakat	5	25	2	10
3	18 – 22	Cukup Berbakat	13	65	12	60
4	14 – 17	Kurang Berbakat	-	-	3	15
5	$X < 13$	Tidak Berbakat	2	10	2	10
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan sabit atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 22. Diagram tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 68 dan gambar 22 diatas, menunjukkan bahwa tendangan sabit atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “cukup berbakat” sebesar 65% (13 atlet) untuk kaki kanan serta 60% (12 atlet) untuk kaki kiri.

1) Tendangan Depan

Hasil data tendangan depan pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 69. Data statistik tendangan depan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	13,00	13,950
Median	13	14
Mode	14	13
Standar Deviation	1,16980	1,76143
Minimum	10	11
Maximum	15	20

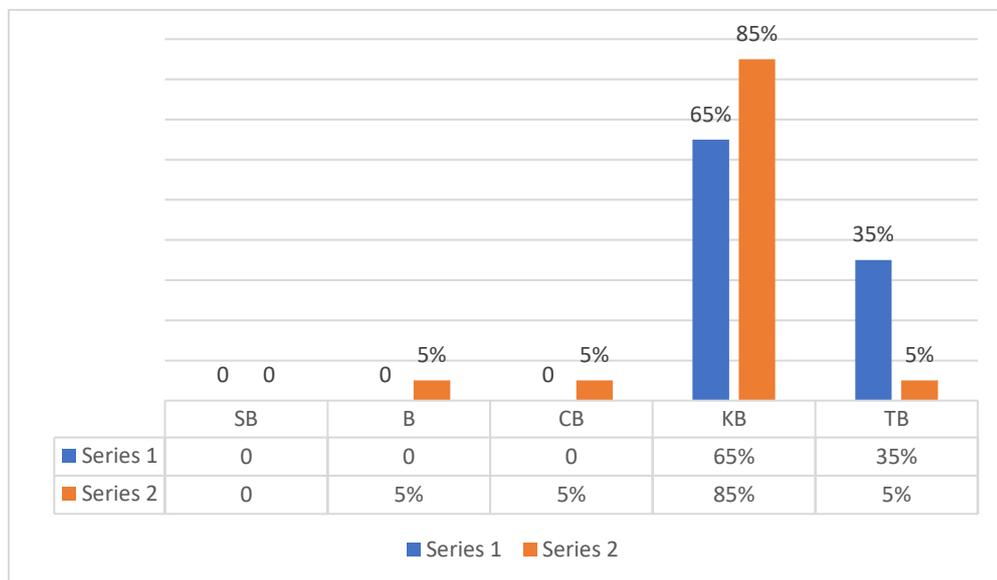
Norma penilaian tendangan depan atlet putri pencak silat Tapak Suci

Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 70. Norma penilaian tendangan depan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	$X > 24$	Sangat Berbakat	-	-	-	-
2	19 – 23	Berbakat	-	-	1	5
3	16 – 18	Cukup Berbakat	-	-	1	5
4	13 – 15	Kurang Berbakat	13	65	17	85
5	$X < 12$	Tidak Berbakat	7	35	1	5
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan depan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 23. Diagram tendangan depan atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 70 dan gambar 23 diatas, menunjukkan bahwa tendangan depan atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

paling tinggi berada di kategori “kurang berbakat” sebesar 65% (13 atlet) untuk kaki kanan serta 85% (17 atlet) untuk kaki kiri.

m) Tendangan T

Hasil data tendangan t pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 71. Data statistik tendangan t atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

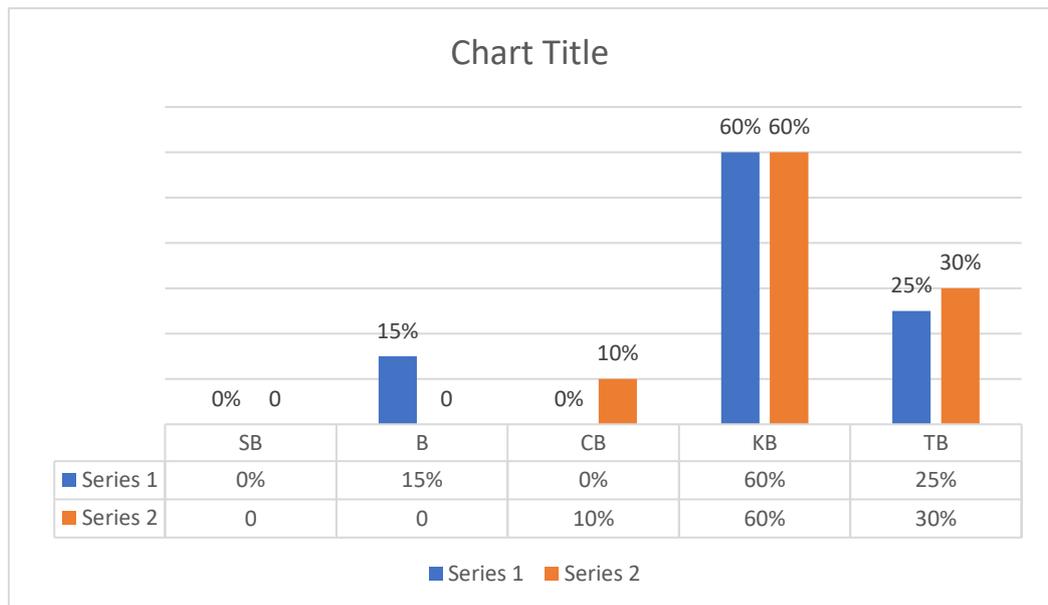
Statistik	Nilai	
	Kanan	Kiri
N	20	20
Mean	14,40	13,40
Median	14	13
Mode	13; 14	12; 13; 14
Standar Deviation	2,96293	1,39170
Minimum	11	11
Maximum	22	16

Norma penilaian tendangan t atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 72. Norma penilaian tendangan t atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	Kanan		Kiri	
			F	%	F	%
1	$X > 25$	Sangat Berbakat	-	-	-	-
2	20 – 24	Berbakat	3	15	-	-
3	17 – 19	Cukup Berbakat	-	-	2	10
4	15 – 16	Kurang Berbakat	12	60	12	60
5	$X < 14$	Tidak Berbakat	5	25	6	30
Jumlah			20	100	20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, tendangan t atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 24. Diagram tendanga t atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team

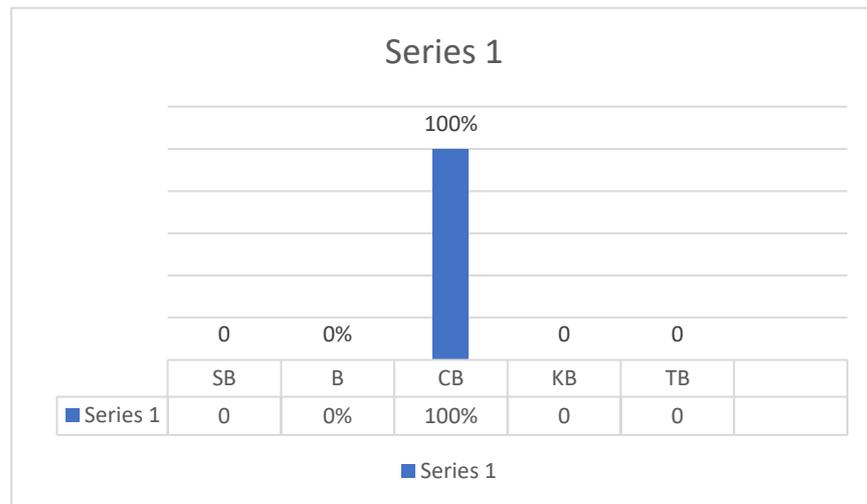
Berdasarkan tabel 72 dan gambar 24 diatas, menunjukkan bahwa tendangan t atlet putri di klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “kurang berbakat” sebesar 65% (12 atlet) untuk kaki kanan dan kiri.

n) Keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Data yang diambil kemudian di sesuaikan dengan norma keberbakatan sehingga didapatkan hasil: atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan “cukup berbakat” dengan persentase sebesar 100% (20 atlet). Sedangkan untuk keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team digambarkan dalam tabel dan diagram berikut:

Tabel 73. Keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Kategori	F	%
1.	Berbakat	-	-
2.	Cukup Berbakat	20	100
3.	Kurang Berbakat	-	-
Jumlah		20	100



Gambar 25. Diagram keberbakatan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

5. IMT

Hasil data IMT pada atlet putra klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 74. Data statistik IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

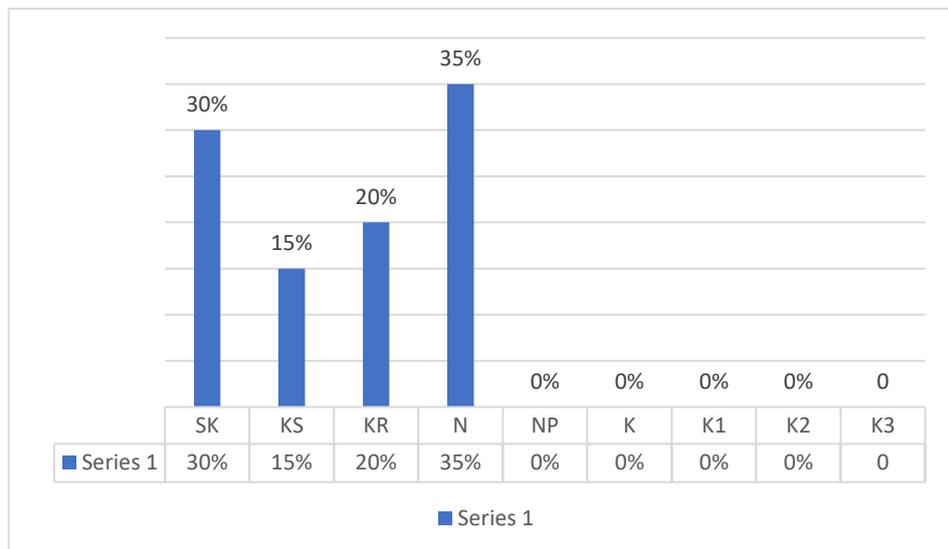
Statistik	Nilai
N	20
Mean	17,580
Median	17,75
Mode	13,9
Standar Deviation	2,623096
Minimum	13,9
Maximum	22,8

Norma IMT atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 75. Norma penilaian IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X < 16,00$	Sangat Kurus	6	30
2	16,00 - 16,99	Kurus Sedang	3	15
3	17,00 – 18,49	Kurus Ringan	4	20
4	18,50 – 25,99	Normal	7	35
5	26,00 - 29,99	Normal Plus	0	0
6	$X > 30$	Kegemukan	0	0
7	30,00 – 34,99	Kegemukan Tingkat 1	0	0
8	25,00 – 39,99	Kegemukan Tingkat 2	0	0
9	$X > 40,00$	Kegemukan tingkat 3	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, IMT atlet putra pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 26. Diagram IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 75 dan gambar 26 diatas, menunjukkan bahwa IMT yang dimiliki oleh atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi adalah ‘Normal) sebesar 35% (7 atlet). Hasil data IMT pada atlet putri klub Pencak silat Tapak Suci Tugu Team dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut.

Tabel 76. Data statistik IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Statistik	Nilai
N	20
Mean	20,095
Median	19,5
Mode	22
Standar Deviation	4,176308
Minimum	14
Maximum	29,7

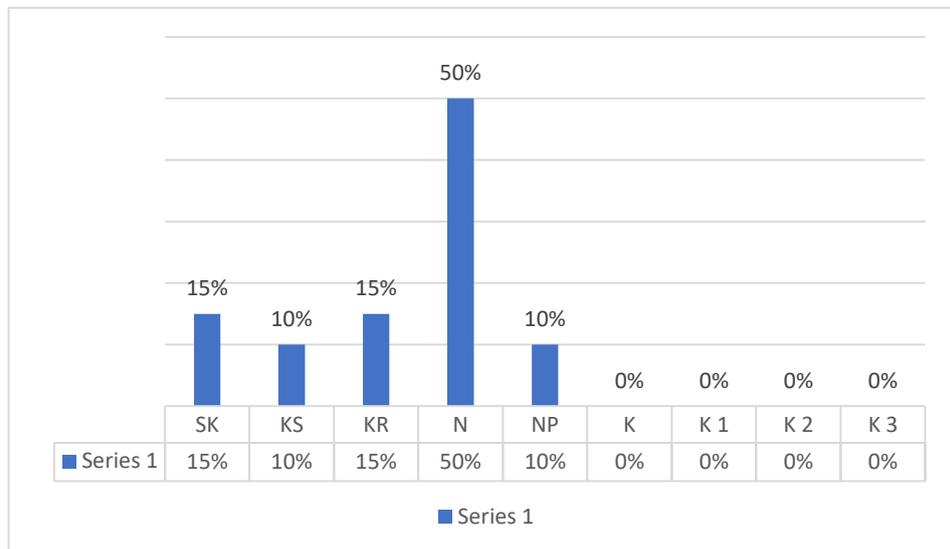
Norma penilaian IMT atlet putri pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 77. Norma penilaian IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Interval	Kategori	F	%
1	X < 16,00	Sangat Kurus	3	15
2	16,00 - 16,99	Kurus Sedang	2	10
3	17,00 - 18,49	Kurus Ringan	3	15
4	18,50 - 25,99	Normal	10	50
5	26,00 - 29,99	Normal Plus	2	10
6	X > 30	Kegemukan	0	0
7	30,00 - 34,99	Kegemukan Tingkat 1	0	0
8	25,00 - 39,99	Kegemukan Tingkat 2	0	0
9	X > 40,00	Kegemukan tingkat 3	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel penilaian norma diatas, IMT atlet putri pencak silat

Tapak Suci Tugu Team dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 27. Diagram IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Berdasarkan tabel 77 dan gambar 27 diatas, menunjukkan bahwa IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team paling tinggi berada di kategori “Normal” sebesar 50% (10 atlet).

B. Pembahasan Penelitian

Pembahasan data penelitian identifikasi bakat atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dijabarkan sebagai berikut:

1) Hasil analisis atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Data diatas dapat dilihat bahwa atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team rata-rata memiliki bakat yang cukup sebanyak 19 atlet atau sebesar 95% serta dengan kategori berbakat sebanyak 1 anak atau sebesar 5%. Proses pengambilan data yang dilakukan, dapat dilihat bahwa anak dengan kategori cukup berbakat memiliki fisik dan keterampilan

yang masih dibawah rata-rata daripada anak dengan kategori berbakat hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi bakat seseorang adalah kepribadian dan factor genetik. Faktor eksternal yang mempengaruhi bakat adalah faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah (Ahmad Badwi:2018).

2) Hasil analisis atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Data diatas, dapat dilihat bahwa atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team memiliki bakat dengan kategori cukup sebanyak 20 atlet atau sebesar 100%. Keberbakatan seseorang dipengaruhi oleh barunya mereka dalam dunia olahraga pencak silat, hanya 3 dari 20 anak yang pernah mengikuti olahraga pencak silat sebelumnya. Beberapa dari mereka sudah pernah mengikuti olahraga pencak silat sebelumnya. Namun atlet dengan kategori cukup berbakat memiliki fisik dibawah rata rata sehingga bakat yang sudah ada perlu diasah lebih lagi supaya dapat meraih prestasi secara maksimal. Ria Lumintuarso (2009) dalam Cukup Pahalawidi (2012) mengatakan bahwa tahapan latihan jangka panjang adalah tahap I gerak dasar (7 – 11 tahun), tahap II multi spot (11 – 13 tahun), tahap II pengembangan olahraga (13 – 15 tahun), tahap IV spesialisasi (16-19 tahun), tahap V prestasi tinggi (20 – 28 tahun). Berdasarkan teori tersebut, anak dapat diperkenalkan pada latihan sejak usia 7 tahun. Memperkenalkan latihan sejak dini dapat menumbuhkan minat dan bakat pada anak tersebut.

3) Hasil analisis IMT atlet putra dan putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team.

Hasil perhitungan IMT atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 78. IMT atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

Putra			Putri		
Nama	IMT	Ket	Nama	IMT	Ket
Alif Ramadhani	15,4	SK	Anisa Putri A.	23,2	N
Bagas Yusma R.	15,9	SK	A. D. Rahviana	17,9	KR
Chandra M. I.	18,4	KR	A. D. Rahviani	15,2	SK
Dava Fahri R.	19,5	N	Deviana	29,7	NP
Fauzan S. R.	18	KR	Febriana Indah L.	23,9	N
Haikal Yulian P.	20,4	N	Gendhis K. N	19,6	N
M. Rasya Al-Fath	18,7	N	Iva Choirunnisa	20,5	N
M. Yusuf A. D.	16	KS	Keisha A. R	16,9	KS
Muhamad Bayu A.	13,9	SK	Kharisma A F.	18,4	KR
M. Nur Azam	22,8	N	Lilis Mardi Siwi	15,5	SK
M. Rizqi Rafa S.	19,9	N	Muslikhatul U.	19,4	N
Nicky Saputra	20,8	N	Nadhilah Rifa A.	14	SK
Pratty Dyna D. N.	17,5	KR	Nesya Putri H.	16,4	KS
Rendi Argya C. S.	21,1	N	Putri Rodhatul K.	21	N
Reno Eka Aditya	14,9	SK	Safira Khoirunisa	22	N
Robi Rehan S. B.	14,2	SK	Sekar Anindya R.	17,1	KR
Sakira Slamet W.	16,4	KS	Silvia Wulandari	22	N
Wisnu Saputra	13,9	SK	Siti Ambarwati	21,1	N
Yuda Akbar	15,6	KS	Tasya Aulia	29,1	NP
Zaki Abdul Latif	18,3	KR	Tiyas Dwi A.	19	N

Ket:

SK : Sangat Kurus

N : Normal

KS : Kurus Sedang

NP : Normal Plus

KR : Kurus Ringan

Berdasarkan tabel 78 diatas, dapat disimpulkan bahwa IMT atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu

sangat kurus, kurus sedang, kurus ringan, normal dan normal plus. IMT atlet putra klub Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu sangat kurus sebanyak 6 atlet (30%), kurus sedang sebanyak 3 atlet (15%), kurus ringan sebanyak 4 atlet (20%), serta normal sebanyak 7 atlet (35%). Sedangkan atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat kurus sebanyak 3 atlet (15%), kurus sedang sebanyak 2 atlet (10%), kurus ringan sebanyak 3 atlet (15%), normal sebanyak 10 atlet (50%) serta normal plus sebanyak 2 atlet (10%). IMT cukup penting dalam cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan kelincahan. Orang dengan berat badan ringan cenderung lebih lincah dibandingkan orang dengan berat badan yang berat, sehingga orang dengan IMT normal kebawah akan lebih diuntungkan dalam pencak silat. Proporsi tubuh masyarakat Indonesia sangat beragam, ada yang memiliki berat badan besar namun tinggi badan rendah begitupun sebaliknya. IMT ini digunakan untuk mengetahui apakah tubuh seseorang tersebut ideal atau tidak. IMT dapat dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah: (1) Usia, prevalensi obesitas meningkat secara terus menerus sejak usia 20-60 tahun, setelah usia 60 tahun obesitas mulai menurun; (2) Jenis kelamin, pria lebih sering mengalami *overweight* dibandingkan wanita. Penyebaran lemak di tubuh wanita dan pria sangat berbeda, pria cenderung mengalami obesitas visceral dibandingkan wanita; (3) Genetik, orang tua obesitas menghasilkan proporsi tertinggi anak-anak obesitas; (4) Pola makan, makanan cepat saji juga berkontribusi dalam angka obesitas karena makanan tersebut tinggi gula dan tinggi

lemak. Peningkatan porsi makan juga dapat mempengaruhi obesitas; (5) Aktivitas fisik, level aktifitas fisik pada saat ini telah menurun seiring dengan pengalihan buruh manual dengan mesin serta peningkatan alat bantu rumah tangga, transportasi dan rekreasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Jumlah responden yang hanya berjumlah 40 atlet, sehingga kurang untuk menggambarkan keberbakatan seluruh atlet pencak silat.
2. Penelitian ini hanya dapat diterapkan dalam perguruan Tapak Suci saja.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dikategorikan berbakat sebesar 5% (1 atlet) serta cukup berbakat sebesar 95% (19 atlet).
2. Atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dikategorikan cukup berbakat sebesar 100% (20 atlet).
3. IMT atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan menjadi 4 ketegori yaitu sangat kurus sebesar 30% (6 atlet), kurus sedang sebesar 15% (3 atlet), kurus ringan sebesar 20% (4 atlet), serta normal sebesar 35% (7 atlet).
4. IMT atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat kurus sebesar 15% (3 atlet), kurus sedang sebesar 10% (2 atlet), kurus ringan sebesar 15% (3 atlet), normal sebesar 50% (10 atlet) serta normal plus sebesar 10% (2 atlet).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan keterampilannya agar mereka dapat berprestasi dan mencapai keberhasilan maksimal sesuai yang diinginkan.
2. Pemanduan bakat pada atlet dapat digunakan untuk menentukan langkah tepat untuk lebih meningkatkan potensi tersebut tanpa mengurangnya sehingga atlet dapat meraih prestasi tertingginya.
3. Pelatih dapat lebih aktif dalam membuat program latihan yang bervariasi untuk meningkatkan semangat atlet, menemukan bakat atlet dan meningkatkan proses pengembangan performa untuk mencapai performa puncak.
4. Diharapkan pada penelitian selanjutnya tidak hanya berfokus pada satu perguruan saja.

Daftar Pustaka

- Aprilianto, A. (2009). Identifikasi bakat olahraga siswa putra kelas VII SMP se-Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2007/2008.
- Aryanto, B. (2021). *Pengukuran dan Evaluasi pada Long Term Athlete Development Program*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Badwi, A. (2018). Pengaruh Bakat dalam Pencapaian Prestasi Belajar. *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam Vol 4 No. 2*. Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. United States: Human kinetics.
- Bramantha, H. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga dengan Menggunakan Metode Sport Search pada Siswa Putra Kelas V SDN 3 Mangaran Kabupaten Situbondo. *Cermin Jurnal Penelitian, 1(2)*. Universitas Abdurachman Saleh Situbondo.
- Budiarti, R. (2023). *Pengembangan Tes Identifikasi Bakat Aerobic Gymnastic Kategori National Development*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing agility and quickness*. United States: Human Kinetics.
- Dils, F. (2022). Konsep *Long Term Athlete Development* dalam Pelatihan Atlet Jangka Panjang. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Hanafie, N. K., & Amin, F. H. (2018). Bakat Dan Kreativitas Pembelajaran. *Prosiding, 4(1)*. Universitas Cokroaminoto Palopo.
- Haqiyah, A. (2015). Korelasi Antara Status Gizi (Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin) Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Kota Bekasi. *Motion Jurnal Riset Physical Education. Vol. 6, No. 2* doi:<https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.502>.
- Harahap, R. (2013). Identifikasi Bakat Cabang Olahraga pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Belawan Tahun 2012. *Universitas Negeri Medan*.
- Hariono, A. (2005). Predominant Sistem Energi dalam Pencak silat kategori tanding. *Jurnal Olahraga Vol. 11 No.3 ISSN: 0853-2273*. FIK UNY.
- Hilmanto, D., Djais, J. TB., & Marina, H.(2008). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Peningkatan Tekanan Darah pada Anak Remaja Obesitas Dengan Hipertensi. *Bionatura vol. 10, No.1*.
- Husdarta, H.J.S.(2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. United States: Human Kinetics.

- Kusnanik, N. W. (2014). Model pengukuran antropometrik, fisiologis, dan biomotorik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga sepakbola. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional*, 2, 146-157.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, A. W. (2010). *Survei Kapasitas VO2 Max Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan Vol 4, No 2 (145-154)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mansur. (2011). Pemanduan bakat olahraga. *Jurnal Keolahragaan*. FIK UNY.
- Muthohir TC., 2007. Kebijakan dan strategi Penguatan Kelembagaan Keolahragaan Nasional Indonesia, Masa kini dan Masa Depan. *Jurnal Pemuda dan Olahraga*. Kemenegpora.
- Muti, G. G. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Al Asror Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences Vol. 7 No. 2*.
- Nugroho, A. (2007). *Ensiklopedi Pencak Silat Bergambar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurjaya, D. R. (2009). Tahapan Pembinaan Atlet Jangka Panjang. Surabaya 24-27 Mei 2009.
- Pahalawidi, C. (2012). Menemukan Bakat Atletik Langkah Awal Menuju Pengembangan Seorang Atlet Kelas Dunia. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pambudi, A. A. S. (2020). *Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan*. Universitas Negeri Semarang.
- Pardoman, R., Mutohir, T. C., Kusnanik, N. W.(2017). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Identifikasi Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bolabasket*. Yogyakarta: Yayasan Erhaka Utama.
- Riduwan & Akdon. (2007). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Rini Santy.(2006). Determinan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri di Kota Bukit Tinggi Tahun 2006. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol 1, No. 3*.

- Rizaldi, A. (2022). *Identifikasi Bakat Olahraga Bola Basket Pemula 11-15 Tahun Dengan Menggunakan Metode Sport Search di Klub Tanaka Lombok Utara*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rosmawati, R. (2018). *Perkembangan Peserta Didik (Psikologi Perkembangan Remaja)*. Universitas Riau.
- Saputro, D. P. & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (1), 2018, 1-10. <https://doi.org/Prefix 10.21831>.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Setiadi, K. & Soenyoto, T (2023). Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga Menggunakan Metode Sport Search pada Siswa SMP di Panti Asuhan Muhammadiyah Ajibarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. Universitas Negeri Semarang.
- Setiono Hari., 2006. Model Sistematis Pembinaan Olahragawan Berprestasi. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Kemenegpora.
- Siswantoyo, S. (2014). Peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan pliometrik. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.1864>.
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika Vol 03, No 02*.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Supriatna, B. A. (2022). *Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar di Desa Margaluyu (Studi Deskriptif pada Siswa Sekolah Dasar di Desa Margaluyu Tahun 2022)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi.
- Syaifullah, R. (2019). Pengembangan Tes Bakat Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan*, 16 (1). <https://doi.org/10.20961/phduns.v16i1.51459>.
- Syauqi, A. (2019). Identifikasi Bakat Olahraga dengan Menggunakan *Test Sport Search* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2018/2019. *Universitas Negeri Semarang*.
- Tambunan, K. A. & Hasibuan, R. (2021) Identifikasi Bakat Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Simalungun. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*. Universitas Negeri Medan.

- Utami, D. & Setyarini, G.A. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan vol 4, No 3*.
- Wirawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Wit, L.M., Straten, A.V., Herten, M. V., Penninx, B. WJH & Cuijpers, P. (2009). Depression and body mass index, a u shaped association , *BMC Public Health*. 9:14doi:10.1186/1471-2458-9-14.

Lampiran

Lampiran 1. Surat permohonan bimbingan skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
Nomor	: 058/PKO/III/2024
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Dr. Agung Nugroho, M.Si
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Rizkha Satriya Fajar Dewanti
NIM	: 20602244066
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
IDENTIFIKASI BAKAT PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI TUGU TEAM KABUPATEN SEMARANG	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
	Yogyakarta, 5 Maret 2024 Ketua Departemen PKO
	
<i>*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	<u>Dr. Fauzi, M.Si</u> NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 3. Surat keterangan sudah melaksanakan penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irawan Setiyadi
Jabatan : Ketua klub Pencak Silat Tapak Suci Tugu Team

Menerangkan bahwa:

Nama : Rizkha Satriya Fajar Dewanti
NIM : 20602244066
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Identifikasi Bakat pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tugu Team Kabupaten Semarang

Dengan ini memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan kegiatan penelitian di klub Pencak Silat Tapak Suci Tugu Team pada tanggal 13 s/d 14 Mei 2024.
Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Semarang, 13 Mei 2024
Ketua Klub Pencak Silat Tapak Suci
Tugu Team,


Irawan Setiyadi



Lampiran 4. Surat keterangan tera timbangan

 **PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**
DINAS PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Statement Letter of Testing Result

Nomor: 510 / 0646 / TE - 221 / V / 2024

No. Order	1715053652313
Order Number	07 Mei 2024

Nama Alat : **Timbangan Elektronik**
Measuring Instrument

Merek <i>Mark</i>	: Crown Star	Kapasitas <i>Capacity</i>	: 180000 g
Model / Tipe <i>Model / Type</i>	: -	Daya Baca <i>Resolution</i>	: 100 g
No. Seri <i>Serial Number</i>	: -		

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN
Method, Standar and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 131/SPK/KEP/10/2015
- Standar : Anak Timbangan Standar Kelas M₁
- Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui Balai Pengelolaan Standar Nasional Satuan Ukuran Direktorat Metrologi

DATA VERIFIKASI
Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 07 Mei 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Massa UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) °C Kelembapan : (55 ± 3) %

Hasil : **LIHAT HALAMAN SELANJUTNYA**
Result

Pemilik : **Rizkha Satriya Fajar Dewanti**
User
Jl. Colombo No 1 Karangmalang Caturtunggal Kec. Depok Sleman

Berlaku sampai : **07 Mei 2025**
Valid thru

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman
This certificate consists of 2 (two) pages

Yogyakarta, 07 Mei 2024

Kepala
UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
Barbara Yuhana, S.T
NIP. 19690527.199303.1.007



Halaman 1 dari 2 Halaman

Pemerintah Kota Yogyakarta - Dinas Perdagangan
UPT METROLOGI LEGAL
Jalan Surodarmasari No. 21, Sewonkasan, Kota Yogyakarta 55732
Telp: 0274-542794 / WA: 0852 2562 0864 / upmetrologilegal@gmail.com

perdagangan.jogjakota.go.id
Pengakuan
Hotline SMS: 0812 2790 001
Email: upk@jogjakota.go.id

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL

Lampiran 5. Hasil tera timbangan

Sertifikat Nomor : 510 / 0646 / TE - 221 / V / 2024

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN

Method, Standard and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 131/SPK/KEP/10/2015
- Standar : Anak Timbangan Standar Kelas M₂
- Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui Balai Pengelolaan Standar Nasional Satuan Ukuran Direktorat Metrologi

DATA VERIFIKASI

Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 07 Mei 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Massa UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) degC
Kelembapan : (55 ± 3) %

HASIL

Results

No.	Massa Nominal (kg)	Massa Sebenarnya (kg)
1	0	0,00
2	20	20,20
3	40	40,25
4	60	60,25
5	80	80,25
6	100	100,20

Catatan: 1. Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan penggunaan alat ukur di lokasi verifikasi.

Penera
UPT Metrologi Legal


Rahmat Widiono, A.Md.
NIP. 19870723.201101.1.002

Halaman 2 dari 2 Halaman

Lampiran 6. Form penilaian tes bakat atlet klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

FORMULIR TES BAKAT TUGU TEAM TAHUN 2024

NAMA :
KATEGORI :
HARI/TANGGAL :
BB/TB :

NO	ITEM TES	I	II	TTD Penguji
1.	Rentang Lengan			
2.	Panjang Tungkai			
3.	Push Up			
4.	Sit Up			
5.	Koordinasi			
6.	Sit & Reach			
7.	3 Hop	Kanan:	Kanan:	
		Kiri:	Kiri:	
8.	Sprint			
9.	Pukulan	Kanan:	Kanan:	
		Kiri:	Kiri:	
10.	Tendangan Sabit	Kanan:	Kanan:	
		Kiri:	Kiri:	
11.	Tendangan Depan	Kanan:	Kanan:	
		Kiri:	Kiri:	
12.	Tendangan T	Kanan:	Kanan:	
		Kiri:	Kiri:	

Lampiran 7. Form MFT

FORM MFT

LEVEL	BALIKAN															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Lampiran 8. Data hasil penelitian atlet putra klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Nama	Usi a	BB	TB	RL	PT	PU	SU	LT BT	SR	3 hop		L 40 m	MF T	pukulan		Sabit		Depan		T	
1.	Alif Ramadhani	11	39	159	164	90	20	22	23	22	5,18	5,10	8,15	5,2	39	47	25	20	20	19	13	15
2.	Bagas Yusma R.	10	33	149	160	80	18	12	33	33	5,00	5,00	8,40	5,4	45	35	24	20	19	17	17	14
3.	Chandra M. I.	11	42	151	160	91	22	23	24	24	5,41	5,10	7,09	6,9	34	44	30	19	20	18	16	13
4.	Dava Fahri R.	12	50	160	164	92	23	21	19	34	6,00	5,98	8,10	5,7	43	39	24	22	19	19	20	12
5.	Fauzan S. R.	12	45	158	162	93	21	19	33	36	6,50	5,73	7,55	4,9	50	46	22	21	18	20	16	11
6.	Haikal Yulian P.	10	44	147	140	79	22	18	23	15	5,92	5,09	9,60	4,7	48	41	29	22	21	17	18	15
7.	M. Rasya Al-Fath	11	45	155	157	89	33	17	30	33	6,99	6,99	6,01	10, 1	45	54	25	19	21	19	17	16
8.	M. Yusuf A. D.	12	41	160	169	91	31	27	24	26	5,89	5,24	9,89	7,3	52	48	29	26	16	17	15	15
9.	Muhamad Bayu A.	10	33	154	155	89	29	22	33	18	6,11	6,99	7,67	8,1	38	48	22	18	20	19	20	19
10.	M. Nur Azam	10	48	145	150	81	21	25	19	17	5,18	5,60	8,38	5,7	39	37	22	19	18	20	17	18
11.	M. Rizqi Rafa S.	11	43	155	160	93	20	27	23	32	5,92	6,00	8,45	7,8	46	45	21	20	19	18	16	17
12.	Nicky Saputra	11	42	142	154	80	18	22	18	17	6,15	5,98	9,23	4,9	51	43	22	19	20	19	15	15
13.	Pratty Dyna D. N.	12	47	164	163	97	17	23	39	18	6,82	6,34	7,70	9,6	47	33	30	24	21	17	22	14
14.	Rendi Argya C. S.	12	54	160	168	94	24	18	22	22	5,88	5,88	7,56	5,5	47	43	27	26	23	17	21	14
15.	Reno Eka Aditya	11	33	149	155	79	18	25	33	24	6,14	6,21	8,78	6,4	36	34	29	17	13	11	15	11
16.	Robi Rehan S. B.	10	32	150	160	88	23	22	35	26	5,69	5,89	9,22	7,1	52	42	22	21	20	18	20	17
17.	Sakira Slamet W.	12	40	156	160	89	25	24	36	33	6,05	6,00	7,9	7,7	34	33	22	19	15	14	19	18
18.	Wisnu Saputra	11	33	154	163	92	24	22	33	27	5,75	5,66	9,01	8,6	43	39	19	22	19	20	19	18
19.	Yuda Akbar	10	35	150	159	88	20	18	22	32	5,44	5,32	6,50	6,5	33	32	21	19	20	19	21	18
20.	Zaki Abdul Latif	12	45	157	165	93	22	21	26	24	6,02	5,90	8,76	9,3	39	40	23	18	18	19	18	19

Lampiran 9. Data hasil penelitian atlet putra yang sudah disesuaikan dengan norma sport search

No	Nama	Usi a	BB	TB	RL	PT	PU	SU	LT BT	SR	3 hop		L 40 m	MF T	pukulan		Sabit		Depan		T	
1.	Alif Ramadhani	11	39	159	164	90	3	3	5	1	1	1	1	2	3	4	5	2	4	3	1	2
2.	Bagas Yusma R.	10	33	149	160	80	2	2	5	2	1	1	1	2	4	2	4	2	3	3	3	2
3.	Chandra M. I.	11	42	151	160	91	3	3	5	1	1	1	1	3	2	4	5	2	4	3	2	1
4.	Dava Fahri R.	12	50	160	164	92	3	3	4	1	2	2	1	2	4	3	3	3	3	3	4	1
5.	Fauzan S. R.	12	45	158	162	93	3	3	5	3	3	2	1	1	5	4	3	3	3	4	2	1
6.	Haikal Yulian P.	10	44	147	140	79	3	2	5	1	2	1	1	1	4	4	4	3	4	3	3	2
7.	M. Rasya Al-Fath	11	45	155	157	89	4	2	5	2	4	4	3	5	4	5	4	2	4	3	3	2
8.	M. Yusuf A. D.	12	41	160	169	91	4	3	5	1	2	1	1	3	5	4	4	4	2	3	2	2
9.	Muhamad Bayu A.	10	33	154	155	89	3	2	5	1	2	4	1	4	3	4	3	2	4	3	4	3
10.	M. Nur Azam	10	48	145	150	81	3	3	4	1	1	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3
11.	M. Rizqi Rafa S.	11	43	155	160	93	2	3	5	2	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3
12.	Nicky Saputra	11	42	142	154	80	2	3	4	1	3	2	1	1	5	4	3	2	4	3	2	2
13.	Pratty Dyna D. N.	12	47	164	163	97	2	3	5	1	4	3	1	5	4	2	5	3	4	3	4	1
14.	Rendi Argya C. S.	12	54	160	168	94	3	2	5	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	3	4	1
15.	Reno Eka Aditya	11	33	149	155	79	2	3	5	1	2	3	1	3	3	2	4	2	1	1	2	1
16.	Robi Rehan S. B.	10	32	150	160	88	3	3	5	1	2	2	1	3	5	4	3	3	4	3	4	3
17.	Sakira Slamet W.	12	40	156	160	89	3	3	5	2	2	2	1	4	2	2	3	2	2	1	3	3
18.	Wisnu Saputra	11	33	154	163	92	3	3	5	1	2	2	1	4	4	3	2	3	3	4	3	3
19.	Yuda Akbar	10	35	150	159	88	2	2	5	2	1	1	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3
20.	Zaki Abdul Latif	12	45	157	165	93	3	3	5	1	2	2	1	5	3	4	3	2	3	3	3	3

Lampiran 10. Data hasil penelitian atlet putri klub pencak silat Tapak Suci Tugu Team

No	Nama	Usi a	BB	TB	RL	PT	PU	SU	LT BT	SR	3 hop		L 40 m	MF T	pukulan		Sabit		Depan		T	
1.	Anisa Putri A.	12	53,7	152	160	94	21	24	27	26	5,92	5,91	7,05	9,2	26	28	22	17	10	14	14	12
2.	A. D. Rahviana	11	44	157	162	92	20	25	22	24	5,88	5,34	7,45	6,3	25	23	20	19	13	14	13	12
3.	A. D. Rahviani	10	32	145	165	83	21	22	16	22	5,78	5,56	8,44	4,4	33	25	19	12	14	13	14	13
4.	Deviana	12	43	144	153	86	18	20	18	21	6,02	6,00	9,45	6,2	45	25	25	22	15	14	15	13
5.	Febriana Indah L.	11	56	153	163	94	22	15	24	19	5,29	5,45	7,33	5,3	50	23	19	19	13	13	12	14
6.	Gendhis K. N	10	44	150	159	84	20	21	21	19	5,77	5,32	7,50	5,5	23	21	18	17	14	13	11	15
7.	Iva Choirunnisa	10	45	148	159	84	15	23	12	18	5,55	5,40	8,45	6,6	42	44	23	22	12	13	13	12
8.	Keisha A. R	10	40	154	159	87	20	19	19	21	5,32	5,00	7,89	5,4	23	22	19	18	12	11	11	11
9.	Kharisma A F.	12	49,7	161	163	96	24	12	16	22	6,43	5,32	8,77	4,8	50	34	22	29	12	13	15	12
10.	Lilis Mardi Siwi	11	33	146	158	82	18	26	14	13	5,56	5,60	7,54	5,6	34	37	21	19	13	13	20	13
11.	Muslikhatul U.	12	46	154	163	95	17	15	12	24	6,12	5,70	9,33	7,7	47	26	18	22	14	15	13	14
12.	Nadhilah Rifa A.	10	32	151	156	94	19	23	9	27	6,55	5,62	9,45	7,7	39	33	19	14	14	14	14	13
13.	Nesya Putri H.	11	34	144	160	83	18	26	17	12	5,76	5,70	8,60	3,5	51	44	22	13	12	13	13	12
14.	Putri Rodhatul K.	10	43	143	156	81	23	19	25	22	5,80	5,56	9,75	5,6	42	37	23	19	14	14	12	14
15.	Safira Khoirunisa	10	47	146	154	84	21	18	13	11	5,87	5,55	9,55	6,8	51	45	21	22	13	16	14	15
16.	Sekar Anindya R.	10	36	145	156	83	12	24	27	17	5,34	5,67	9,67	3,9	46	34	19	23	12	15	13	16
17.	Silvia Wulandari	11	35	143	158	82	21	23	14	21	5,44	5,80	8,85	4,6	46	36	21	21	12	14	20	14
18.	Siti Ambarwati	12	54	160	169	96	19	15	32	23	6,11	5,97	9,40	6,4	50	43	23	18	13	13	15	13
19.	Tasya Aulia	12	64,8	154	169	94	22	26	36	26	5,34	5,55	8,46	5,3	40	34	11	25	14	20	22	16
20.	Tiyas Dwi A.	11	45	154	159	92	22	26	24	19	5,29	5,67	7,40	7,4	39	36	12	19	14	14	14	14

Lampiran 11. Data hasil penelitian atlet putri yang sudah disesuaikan dengan norma sport search

No	Nama	Usi a	BB	TB	RL	PT	PU	SU	LT BT	SR	3 hop		L 40 m	MF T	pukulan		Sabit		Depan		T	
1.	Anisa Putri A.	12	53,7	152	160	94	3	4	5	1	4	4	3	5	3	2	3	2	1	2	2	1
2.	A. D. Rahviana	11	44	157	162	92	3	4	5	1	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1
3.	A. D. Rahviani	10	32	145	165	83	3	4	4	1	4	4	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2
4.	Deviana	12	43	144	153	86	2	4	5	1	5	5	1	3	5	2	4	3	2	2	2	2
5.	Febriana Indah L.	11	56	153	163	94	3	3	5	1	3	3	3	2	5	2	3	3	2	2	1	2
6.	Gendhis K. N	10	44	150	159	84	3	3	5	1	4	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2
7.	Iva Choirunnisa	10	45	148	159	84	2	4	3	1	4	3	1	3	5	5	4	3	1	2	2	1
8.	Keisha A. R	10	40	154	159	87	3	3	5	1	3	2	2	3	2	1	4	3	1	1	1	1
9.	Kharisma A F.	12	49,7	161	163	96	3	3	4	1	5	3	1	2	5	3	3	5	1	2	2	1
10.	Lilis Mardi Siwi	11	33	146	158	82	2	4	4	1	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2
11.	Muslikhatul U.	12	46	154	163	95	2	3	3	1	5	4	1	5	5	2	3	3	2	2	2	2
12.	Nadhilah Rifa A.	10	32	151	156	94	2	4	3	1	5	4	1	5	4	3	3	2	2	2	2	2
13.	Nesya Putri H.	11	34	144	160	83	2	4	4	1	4	4	1	1	5	5	3	1	1	2	2	1
14.	Putri Rodhatul K.	10	43	143	156	81	3	4	5	1	4	4	1	3	5	4	4	3	2	2	1	2
15.	Safira Khoirunisa	10	47	146	154	84	3	3	4	1	4	4	1	3	5	5	3	3	2	3	2	2
16.	Sekar Anindya R.	10	36	145	156	83	1	4	5	1	3	4	1	2	5	3	3	4	1	2	2	3
17.	Silvia Wulandari	11	35	143	158	82	3	4	4	1	3	4	1	2	5	4	3	3	1	2	4	2
18.	Siti Ambarwati	12	54	160	169	96	2	3	5	1	5	4	1	3	5	5	4	3	2	2	2	2
19.	Tasya Aulia	12	64,8	154	169	94	2	4	5	1	3	4	1	2	5	3	1	4	2	4	4	3
20.	Tiyas Dwi A.	1	45	154	159	92	2	4	5	1	3	4	2	5	4	4	1	3	2	2	1	2

Lampiran 12. IMT Putra

Nama	IMT	Ket
Alif Ramadhani	15,4	SK
Bagas Yusma R.	15,9	SK
Chandra M. I.	18,4	KR
Dava Fahri R.	19,5	N
Fauzan S. R.	18	KR
Haikal Yulian P.	20,4	N
M. Rasya Al-Fath	18,7	N
M. Yusuf A. D.	16	KS
Muhamad Bayu A.	13,9	SK
M. Nur Azam	22,8	N
M. Rizqi Rafa S.	19,9	N
Nicky Saputra	20,8	N
Pratty Dyna D. N.	17,5	KR
Rendi Argya C. S.	21,1	N
Reno Eka Aditya	14,9	SK
Robi Rehan S. B.	14,2	SK
Sakira Slamet W.	16,4	KS
Wisnu Saputra	13,9	SK
Yuda Akbar	15,6	KS
Zaki Abdul Latif	18,3	KR

SK : Sangat Kurus

KR : Kurus Ringan

KS : Kurus Sedang

N : Normal

Lampiran 13. IMT putri

Nama	IMT	Ket
Anisa Putri A.	23,2	N
A. D. Rahviana	17,9	KR
A. D. Rahviani	15,2	SK
Deviana	29,7	NP
Febriana Indah L.	23,9	N
Gendhis K. N	19,6	N
Iva Choirunnisa	20,5	N
Keisha A. R	16,9	KS
Kharisma A F.	18,4	KR
Lilis Mardi Siwi	15,5	SK
Muslikhatul U.	19,4	N
Nadhilah Rifa A.	14	SK
Nesya Putri H.	16,4	KS
Putri Rodhatul K.	21	N
Safira Khoirunisa	22	N
Sekar Anindya R.	17,1	KR
Silvia Wulandari	22	N
Siti Ambarwati	21,1	N
Tasya Aulia	29,1	NP
Tiyas Dwi A.	19	N

SK : Sangat Kurus

N : Normal

KS : Kurus Sedang

NP : Normal Plus

KR : Kurus Ringan

Lampiran 14. Validitas dan reabilitas

No	Item Tes	r xy Hitung	r Tabel	t Hitung	t Tabel	Kriteria
1	Tinggi Badan	0,32	0,17	3,70	1,98	Valid
2	Berat Badan	0,32	0,17	3,78	1,98	Valid
3	Rentang Lengan	0,58	0,17	7,88	1,98	Valid
4	Panjang Tungkai	0,36	0,17	3,34	1,98	Valid
5	<i>Push Up</i>	0,18	0,17	2,00	1,98	Valid
6	<i>Sit Up</i>	0,66	0,17	9,75	1,98	Valid
7	Koordinasi	0,68	0,17	10,25	1,98	Valid
8	<i>Sit & reach</i>	0,53	0,17	7,02	1,98	Valid
9	<i>3 Hop</i>	0,54	0,17	7,06	1,98	Valid
10	Lari 40m	0,61	0,17	8,61	1,98	Valid
11	VO2 Max	0,56	0,17	7,61	1,98	Valid
12	Pukulan	0,25	0,17	2,92	1,98	Valid
13	Tendangan depan	0,29	0,17	3,35	1,98	Valid
14	Tendangan Sabit	0,18	0,17	2,05	1,98	Valid
15	Tendangan T	0,22	0,17	2,54	1,98	Valid

Lampiran 15. Pengukuran tinggi badan



Lampiran 16. Timban berat badan



Lampiran 17. Pengambilan data sit up



Lampiran 18. Tes push up



Lampiran 19. Tes tendangan T



Lampiran 20. Tes 3 hop



Lampiran 21. Tes tendangan depan



Lampiran 22. Tes tendangan sabit



Lampiran 23. Tes pukulan



Lampiran 24. Tes *sit & reach*



Lampiran 25. Pengukuran rentang lengan



Lampiran 26. Pengukuran panjang tungkai



Lampiran 27. Tes MFT



Lampiran 28. Tes *sprint*



Lampiran 29. Tes LTBT

