

**PENYUSUNAN NORMA KEMAMPUAN FISIK
ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 SE-DIY**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :
Adina Kuswardini
08602241061

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun se- DIY “yang disusun oleh Adina Kuswardini, NIM 08602241061 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 Oktober 2012

Pembimbing



Dr. Siswantoyo, M. Kes

NIP.19720310 199903 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 15 Oktober 2012

Yang menyatakan,



Adina Kuswardini

NIM 08602241061

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun se-DIY" disusun oleh Adina Kuswardini, NIM 08602241061 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Siswantoyo, M. Kes	Ketua Penguji		22/10-12
Faidillah Kurniawan, M. Or	Sekretaris Penguji		17/10-12
Agung Nugroho, M.Si	Penguji I		22/10-12
Awan Hariono, M. Or	Penguji II		16/10-12

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP.19600824 198601 1 001

MOTTO

“Jadilah manusia paling baik disisi Allah, jadilah manusia yang paling buruk dalam pandangan dirimu, dan jadilah manusia biasa dihadapan orang lain” (Ali bin Abi Tholip)

Tiga manusia tidak akan dihina oleh orang lain : orang yang berilmu yang mengamalkan ilmunya, orang cerdas cendekia dan imam yang adil..

Jangan hanya menghindari yang tidak mungkin dengan mencoba sesuatu yang tidak mungkin kita bisa mencapai yang terbaik dari yang mungkin anda capai.

Salah satu pengkerdilan terkejam dalam hidup adalah membiarkan pikiran yang cemerlang menjadi budak bagi tubuh yang malas yang mendahulukan istirahat sebelum lelah.

Cintailah seseorang dengan mencintai ketidak sempurnaannya dulu,,karena kelebihannya merupakan bonus buat kita.,

PERSEMBERAHAN

Karya ini penulis peesembahkan kepada:

Allah SWT, berkat rahmad-Nya skripsi ini mampu diselesaikan.

Orang tua penulis yang selalu memberikan doa, semangat, dan kasih sayangnya. Terimakasih atas dukungannya.

Adikku tersayang, tercinta Andhar Tabah Dwi Pamungkas yang selalu membuat Mbak semangat,,

Teman-teman UKM Pencak Silat UNY yang selalu membantu penulis dan memberikan motivasi,

Teman-teman Cos 70A thank's for all,,

Dan seseorang yang selalu ada dihati penulis Dony Ari Yuwono, terimakasih atas perhatian,motivasi, dan kasih sayangmu,,,,

PENYUSUNAN NORMA KEMAMPUAN FISIK ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 TAHUN SE-DIY

Oleh :
Adina Kuswardini
08602241061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma kemampuan fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 tahun se Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode survey, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet remaja DIY yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah 16 atlet putra dan 14 atlet putri. Instrumen yang digunakan dan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu berupa *Balke Test*, *Sprint 30m Test*, *Leg Back Dynamometer*, *Hand Grip Dynamometer*, *Sit and Reach Test*, *Standing Broad Jump Test*, *Shuttle Run Test*, *Push Up Test*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Analisis data menggunakan program Microsoft Excel

Hasil penelitian tersusun dalam norma kemampuan fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 tahun se-DIY. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik atlet remaja usia 14-17 tahun Daerah Istimewa Yogyakarta 2012 dalam kategori sedang.

Kata kunci : *norma, kemampuan fisik, atlet pencak silat usia 14-17 tahun.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 tahun se-DIY**"

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

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Endang Rini Sukamti, M.S, selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Awan Hariono, M.Or, selaku pembimbing akademik terima kasih atas bimbingan, kepedulian, dan motivasinya selama ini.
5. Dr. Siswantoyo, M.Kes, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan pada penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman UKM pencak silat UNY yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, semoga UKM UNY selalu Jaya di UNY dan Jaya dimana saja.
7. Teman- teman kos 70A, yang selalu menemani penulis dalam suka maupun duka.
8. Teman- teman PKO B 2008 yang selalu bersama menemani penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan kepelatihan.

Yogyakarta, 19 Oktober 2012

Penulis



Adina Kuswardini

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	9
1. Hakekat Pencak Silat	9
2. Hakekat Kondisi Fisik	11
3. Kemampuan Perkembangan Fisik Remaja	15
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	16
5. Komponen Biomotor Pencak Silat	22

6. Manfaat Kondisi Fisik	30
7. Energi Pencak Silat	31
B. Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrument Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek	44
B. Hasil Penelitian	45
C. Uji Validitas Instrument	55
D. Pembahasan	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Norma Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Putra	45
Tabel 2. Hasil Norma Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Putri	45
Tabel 3. Hasil Norma Kecepatan Atlet Pencak Silat Putra	46
Tabel 4. Hasil Norma Kecepatan Atlet Pencak Silat Putri	46
Tabel 5. Hasil Norma Kekuatan Punggung Atlet Pencak Silat Putra	47
Tabel 6. Hasil Norma Kekuatan Punggung Atlet Pencak Silat Putri	47
Tabel 7. Hasil Norma Kekuatan Remas Kanan Atlet Pencak Silat Putra	48
Tabel 8. Hasil Norma Kekuatan Remas Kiri Atlet Pencak Silat Putra	48
Tabel 9. Hasil Norma Kekuatan Remas Kanan Atlet Pencak Silat Putri	49
Tabel 10. Hasil Norma Kekuatan Remas Kiri Atlet Pencak Silat Putri	49
Tabel 11. Hasil Norma Kelentukan Atlet Pencak Silat Putra	50
Tabel 12. Hasil Norma Kelentukan Atlet Pencak Silat Putri	50
Tabel 13. Hasil Norma Power Tungkai Atlet Pencak Silat Putra.....	51
Tabel 14. Hasil Norma Power Tungkai Atlet Pencak Silat Putri	51
Tabel 15. Hasil Norma Kelincahan Atlet Pencak Silat Putra	52
Tabel 16. Hasil Norma Kelincahan Atlet Pencak Silat Putri	52
Tabel 17. Hasil Norma Kekuatan Lengan Atlet Pencak Silat Putra	53
Tabel 18. Hasil Norma Kekuatan Lengan Atlet Pencak Silat Putri	53
Tabel 19. Rangkuman Hasil DataKemampuan Fisik Atlet RemajaPutra	54
Tabel 20. Rangkuman Hasil DataKemampuan Fisik Atlet RemajaPutri	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Balke Test</i>	66
Gambar 2. <i>Sprint 30 m Test</i>	67
Gambar 3. <i>Leg Back Dynamometer Test</i>	78
Gambar 4. <i>Hand Grip Dynamometer Test</i>	79
Gambar 5. <i>Sit and Reach Test</i>	70
Gambar 6. <i>Standing Board Jump Test</i>	71
Gambar 7. <i>Shuttle Run Test</i>	72
Gambar 8. <i>Push Up Test</i>	73

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1. Persentase Tertinggi Setiap Item Kemampuan Fisik Atlet Putra	58
Diagram 2. Persentase Tertinggi Setiap Item Kemampuan Fisik Atlet Putri	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Prosedur Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik	65
Lampiran 2. Norma Kemampuan Fisik Pencak Silat	74
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Tes Kemampuan Fisik Atlet Putra dan Putri	79
Lampiran 4. Dokumentasi	81
Lampiran 5. Angket Penyusunan Instrumen	84
Lampiran 6. Data Base Atlet	88
Lampiran 7. Blangko Pengambilan Tes	92
Lampiran 8. Permohonan Ijin Penelitian	107