

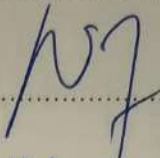
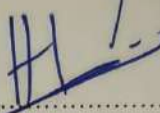
**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT POPNAS
DKI JAKARTA TAHUN 2023**

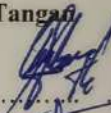
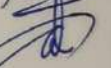
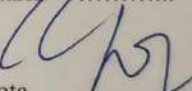

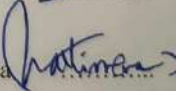


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19/01-2024
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002
Pembimbing II		22/01-2024
Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd. NIP. 199211122023211022

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tgl
1.	Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd. NIP. 196112071989031004	Ketua		18/01-2024
2.	Dadan Resmana, M.Or. NIP. 198905092023211020	Sekretaris		19/01-2024
3.	Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		19/01-2024
4.	Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd. NIP. 199211122023211022	Anggota		22/01-2024
5.	Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota		19/01/2024

Tanggal Lulus: 9/01/2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



(Suryani)
NIM. 1604621065



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SURYANI
NIM : 1604621065
Fakultas/Prodi : FIO/ Kepeleatihan Cabang Olahraga
Alamat email : ishoeryani82@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT POPNAS SKI JAKARTA TAHUN 2023

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Januari 2024

Penulis

(SURYANI)

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT POPNAS DKI JAKARTA TAHUN 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet putri pencak silat POPNAS DKI Jakarta tahun 2023. Agar prestasi pencak silat DKI Jakarta tetap konsisten pada persaingan kejuaraan ditingkat nasional, maka perlu disiapkan adanya upaya untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi kemampuan atlet yang telah dicapai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif, data yang didapat akan dianalisis menggunakan metode statistika deskriptif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Populasi pada penelitian adalah atlet pencak silat POPNAS DKI Jakarta tahun 2023 sejumlah 27 atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *sampling purposive*. Sample dari penelitian ini adalah atlet putri tim POPNAS DKI Jakarta yang berjumlah 11 orang, terdiri dari 5 orang atlet tanding putri dan 6 orang atlet seni putri. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengambil data sekunder dari hasil tes kondisi fisik atlet tim POPNAS DKI Jakarta tahun 2023. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik daya tahan: 80% atlet tanding di kategori baik, 83% atlet seni di kategori kurang; daya taha kekuatan otot lengan: 60% atlet tanding di kategori sangat kurang, 50% atlet seni di kategori cukup; daya tahan kekuatan otot perut: 100% atlet tanding di kategori sangat kurang, 33% atlet seni di kategori baik; kecepatan: 60% atlet tanding di kategori baik, 83% atlet seni di kategori baik; daya ledak otot lengan: 100% atlet tanding di kategori cukup, 83% atlet seni di kategori sangat baik; daya ledak otot tungkai: 60% atlet tanding di kategori baik, 50% atlet seni di kategori kurang; kelincahan: 40% atlet tanding di kategori kurang, 67% atlet seni di kategori cukup dan kelentukan: 40% atlet tanding di kategori cukup, 83% atlet seni di kategori baik.

Kata kunci: profil, kondisi fisik, POPNAS

PHYSICAL CONDITION PROFILE OF POPNAS DKI JAKARTA PENCAK SILAT ATHLETES IN 2023

ABSTRACT

This research aims to find out the physical condition profiles of female pencak silat athletes at POPNAS DKI Jakarta in 2023. It is necessary to identify and evaluate the athletes' abilities to preserve DKI Jakarta's pencak silat achievements at the national championship. A descriptive method was undertaken, where the data obtained will be analyzed using descriptive statistical methods through physical condition test scores that were converted into certain norms of categories. The population in the research is 27 DKI Jakarta POPNAS pencak silat athletes in 2023. The sampling technique is carried out by purposive sampling method. The sample was 11 female athletes from POPNAS DKI Jakarta team, consisting of 5 females fighting category and 6 female arts category. To draw conclusion, the data obtained by taking secondary data from the physical condition test results of the selected athletes. Based on the research findings, it was concluded that the physical condition profiles as follow: the endurance of 80% fighting athletes in the good category, 83% arts athletes in the poor category; the arms muscle strength endurance of 60% fighting athletes in the very poor category, 50% arts athletes in the sufficient category; the abdominal muscle strength endurance of 100% fighting athletes in the very poor category, 33% arts athletes in the good category; the speed of 60% fighting athletes in the good category, 83% arts athletes in the good category; the arm muscle explosiveness of 100% fighting athletes in the sufficient category, 83% of arts athletes in the very good category; the limb muscle explosiveness of 60% fighting athletes in the good category, 50% of arts athletes in the poor category; the agility of 40% fighting athletes in the poor category, 67% arts athletes in the sufficient category and the flexibility of 40% fighting athletes in the sufficient category, 83% art athletes in the good category.

Keywords: *profile, physical condition, POPNAS*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan Pembimbing Akademik, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or.,M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Pelatih **PPOP DKI Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak **Karim**, Mama **Sanirah**, **Kahaya Lintang Ka'baetullah**, **Rafardhan Athala Rayyan** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan moral. Sahabat **Mila Lusiana Megawati**, **Rosmayani**, **Kikih Dyahayuwati**, **Emi Zainah**, **Ahmad Nabil** dan semua pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 9 Januari 2024

Isur

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Profil Kondisi Fisik	26
3. Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas).....	39
B. Kerangka Berpikir.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian	46
D. Populasi Dan Sampel	46
E. Tehnik Pengumpulan Data.....	47
F. Tehnik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pembahasan Hasil Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kategori Tanding	10
2. Arena Pertandingan Kategori Tanding	10
3. Kategori Tunggal	16
4. Kategori Ganda	18
5. Kategori Regu	20
6. Kategori Solo Kreatif	21
7. Arena Pertandingan Kategori Seni.....	23
8. Cara Penilaian Kategori Seni	24
9. Senjata Wajib Kategori Seni	25
10. Kelas/Nomor Yang Dipertandingkan Pada Popnas Xvi 2023	41
11. Jumlah Medali Popnas Xvi 2023	42
12. Perolehan Medali Popnas Xiv 2023.....	42
13. Rekapitulasi Perolehan Medali Cabang Olahraga Pencak Silat.....	44
14. <i>Bleep Test</i>	50
15. <i>Balke Running Test</i>	51
16. Push Up	52
17. Sit Up	53
18. Sprint 20 Meter	54
19. Medicine Ball Throw	55
20. Standing Board Jump.....	57
21. Vertical Jump.....	58
22. Shuttle Run.....	59
23. Sit And Reach	60
24. Histogram Tes Daya Tahan Kategori Tanding	63
25. Histogram Tes Daya Tahan Kategori Seni	64
26. Histogram Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Kategori Tanding....	66
27. Histogram Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Kategori Seni.....	67
28. Histogram Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Kategori Tanding	68
29. Histogram Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Kategori Seni.....	69
30. Histogram Tes Kecepatan Kategori Tanding.....	70
31. Histogram Tes Kecepatan Kategori Seni.....	71
32. Histogram Tes Daya Ledak Otot Lengan Kategori Tanding	72
33. Histogram Tes Daya Ledak Otot Lengan Kategori Seni	73
34. Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai Kategori Tanding.....	74
35. Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai Kategori Seni.....	75
36. Histogram Tes Kelincahan Kategori Tanding	76
37. Histogram Tes Kelincahan Kategori Seni.....	77
38. Histogram Tes Kelentukan Kategori Tanding	78
39. Histogram Tes Kelentukan Kategori Seni	79
40. Diagram Daya Tahan Tanding.....	81
41. Diagram Daya Tahan Seni	81
42. Diagram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Tanding	82
43. Diagram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Seni.....	82

44. Diagram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Tanding	83
45. Diagram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Seni	83
46. Diagram Kecepatan Tanding	84
47. Diagram Kecepatan Seni.....	84
48. Diagram Daya Ledak Otot Lengan Tanding.....	85
49. Diagram Daya Ledak Otot Lengan Seni.....	85
50. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai Tanding	86
51. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai Seni.....	86
52. Diagram Kelincahan Tanding	87
53. Diagram Kelincahan Seni	87
54. Diagram Kelentukan Tanding.....	88
55. Diagram Kelentukan Seni	88



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Berat Badan Kategori Usia Dini 2	12
2. Daftar Berat Badan Kategori Pra-Remaja.....	13
3. Daftar Berat Badan Kategori Remaja	13
4. Daftar Berat Badan Kategori Dewasa/Senior, Master A Dan Master B... 14	14
5. Benchmark	48
6. Data Normatif Tes Daya Tahan	50
7. Data Normatif Tes Daya Tahan	51
8. Data Normatif Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	52
9. Data Normatif Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	53
10. Data Normatif Tes Kecepatan.....	54
11. Data Normatif Tes Daya Ledak Otot Lengan	56
12. Data Normatif Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
13. Data Normatif Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	58
14. Data Normatif Tes Kelincahan	59
15. Data Normatif Tes Fleksibility	60
16. Data Hasil Tes Fisik Atlet Pencak Silat POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 Kategori Tanding Putri.....	62
17. Data Hasil Tes Fisik Atlet Pencak Silat POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 Kategori Seni Putri.....	62
18. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kategori Tanding.....	63
19. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kategori Seni.....	64
20. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Kategori Tanding	65
21. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Kategori Seni.....	66
22. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Kategori Tanding	67
23. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Kategori Seni.....	68
24. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Kategori Tanding	69
25. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Kategori Seni	70
26. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Lengan Kategori Tanding	71
27. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Lengan Kategori Seni.....	72
28. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Kategori Tanding ...	73
29. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Kategori Seni	74
30. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Kategori Tanding.....	75
31. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Kategori Seni	76
32. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan Kategori Tanding.....	77
33. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan Kategori Seni.....	78
34. Norma Dan Hasil Kondisi Fisik.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan Skripsi	96
2. Surat Izin Penelitian	97
3. Data Tes Fisik	98
4. Dokumentasi	110
5. Riwayat Hidup	111

