

**SURVEI KONDISI FISIK PESERTA PENCAK SILAT CABANG
BANYUASIN KOMPLEK GRIYA SEJAHTERA
KABUPATEN BANYUASIN**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**ALFRIZANDI SITARTA
NIM: 11133111**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Peserta Pencak Silat Cabang
Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten
Banyuasin

Nama : Alfrizandi Sitarta

NIM : 11133111

menyetujui,

Pembimbing I

a.n 

Dewi Septaliza, M.Pd.
NIP/NIDN: 130209370

Pembimbing II



Lutvi Aldrianto, M.Pd.

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**

a.n 

Dewi Septaliza, M.Pd.
NIP/NIDN: 130209370

**Dekan,
Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma**



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 2 Februari 2016

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**SURVEI KONDISI FISIK PESERTA PENCAK SILAT CABANG
BANYUASIN KOMPLEK GRIYA SEJAHTERA
KABUPATEN BANYUASIN**

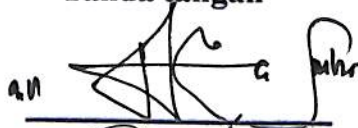



SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**ALFRIZANDI SITARTA
NIM: 11133111**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 2 Februari 2016 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

| Komisi Penguji | Tanda tangan | Tanggal |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. Dewi Septaliza, M.Pd. |  | <u>19-09-2017</u> |
| 2. Lutvi Aldrianto, M.Pd. |  | <u>19-09-2017</u> |
| 3. Arif Hidayat, M.Pd. |  | <u>19-09-2017</u> |
| 4. I Bagus Endrawan, M.Pd. |  | <u>19-09-2017</u> |

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfrizandi Sitarta

NIM : 11133111

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Bina Darma atau di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan masukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarsm checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 2 Februari 2016
Yang membuat Pernyataan,



Alfrizandi Sitarta
NIM: 11133111

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kerjakan tugas sesuai dengan target dan tepat waktu.” (Alfrizandi Sitarta, 2016)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahanda (Muhtar) dan ibunda (Gurnasih) tercinta, kesabaranmu dalam tiap tetes keringat yang senantiasa berjuang dan mendoakan keberhasilanku;
2. kakakku (Aliyadi Sitarta) dan adikku (Alan Setiadi Sitarta, Ariesta Diana Putri, Alfahrizi Sitarta, dan Alfahri Sitarta) tercinta yang selalu memberiku motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecepatan, kekuatan otot tungkai, power tungkai, dan kekuatan otot perut peserta pencak silat usia 13-14 tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei, sedangkan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah siswa sebanyak 21 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes lari 50 meter, tes *push-up*, tes *broad jump*, dan tes *sit-up*, sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan rata-rata dan norma-norma tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan hasil kecepatan peserta pencak silat usia 13-14 tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin sebesar 9,017 dengan kategori kurang. Rata-rata kekuatan otot lengan peserta putra sebesar 39,07 dengan kategori baik, sedangkan peserta putri sebesar sebesar 34,57 dengan kategori kategori sangat baik. Rata-rata power tungkai peserta pencak silat putra sebesar 273 kategori cukup, sedangkan putri sebesar 153.57 dengan kategori poor atau lemah. Rata-rata kekuatan otot perut peserta pencak silat putra sebesar 273 dengan kategori cukup, sedangkan peserta putri sebesar 153.57 dengan kategori poor atau lemah.

Kata kunci: kecepatan, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan kekuatan otot perut

ABSTRACT

The goal in this research is to know the speed, leg muscle strength, power limb and abdominal muscle strength martial arts participants aged 13-14 in IKS.PI Kera Sakti Sejahtera Griya Complex Branch Banyuasin Banyuasin. This study uses survey research methods, while the sample using purposive sampling with the number of students as many as 21 people. Data collection techniques in this study using a test run 50 meters, test push-ups, broad jump test, and the test sit-ups, while the data analysis technique using average and norms tests. The results showed that the overall average speed results martial arts participants aged 13-14 in IKS.PI Kera Sakti Sejahtera Griya Complex Branch Banyuasin Banyuasin of 9.017 with less category. The average strength of arm muscles participants son of 39.07 with good category, while the female contestants at 34.57 with the category of very good category. The average power leg martial arts participants son enough for 273 category, while the daughter of 153.57 with poor or weak category. The average strength of the abdominal muscles participant of martial arts by 273 men with enough categories, while the female contestants at 153.57 with poor or weak category.

Keywords: physical freshness, limb muscle strength, power legs, stomach muscle strength

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah swt. Yang Mahakuasa, atas segala rahmat dan hidayahNya telah dilimpahkan kepada penulis, adanya penulisan Skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Peserta Pencak Silat Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Bina Darma Palembang. Penulis dengan tulus menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Ir. H. Bochari Rachman, M.Sc. Rektor Universitas Bina Darma;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIP, Universitas Bina Darma;
3. Dewi Septaliza, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP Universitas Bina Darma, sekaligus sebagai Pembimbing I yang dengan segala kesabaran dan kebaikan hasil memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan penulisan Skripsi ini;
4. Lutvi Aldrianto, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah bersungguh-sungguh, penuh kesabaran dan keihlasan, memberikan saran, motivasi dan bimbingan yang sangat berharga selama penelitian dan penulisan Skripsi ini;
5. sahabat-sahabat seperjuangan Angkatan 2011, Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIP, Universitas Bina Darma;
6. Cerry Pandovel Pengurus Cabang Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia (IKS PI) Kera Sakti Banyuasin, atas izin melaksanakan penelitian;

7. Agus Irawan, pelatih Cabang Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia (IKS PI) Kera Sakti Banyuasin dalam pengumpulan data;
8. peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti, khususnya peserta usia 13-14 tahun, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal atas semua amal kebaikan mereka. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan perkembangan ilmu pendidikan, khususnya pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes, cabang olahraga beladiri nomor pencak silat.

Palembang 2 Februari 2016
Penulis,

Alfrizandi Sitarta
NIM: 11133111

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI | iii |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| LEMBAR SURAT PERNYATAAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Sejarah Pencak silat | 7 |
| 2.2 Teknik Dasar Pencak Silat | 9 |
| 2.3 Kondisi Fisik | 23 |
| 2.3.1 Kecepatan | 24 |
| 2.3.2 Kekuatan Otot Lengan (<i>Push Up</i>) | 24 |
| 2.3.3 Data Kekuatan Otot Perut (<i>Sit up</i>) | 25 |
| 2.3.4 Power Tungkai | 25 |
| 2.4 Kajian Penelitian yang Relevan | 28 |
| 2.5 Kerangka Berpikir | 29 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 32 |
| 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian | 32 |
| 3.1.1 Jenis Penelitian | 32 |
| 3.1.2 Rancangan Penelitian | 32 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 32 |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| 3.3.1 Tempat Penelitian | 33 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian | 33 |
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian | 33 |
| 3.4.1 Populasi Penelitian | 33 |
| 3.4.2 Sampel Penelitian | 34 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| 3.5.1 Prosedur Pengumpulan Data Kecepatan | 34 |
| 3.5.2 Prosedur Pengumpulan Data Kekuatan Otot Lengan | 36 |
| 3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data Power Tungkai | 37 |
| 3.5.4 Prosedur Pengumpulan Data Kekuatan Otot Perut | 38 |
| 3.6 Teknik Analisis Data | 39 |
| 3.6.1 Analisis Data Kecepatan | 39 |
| 3.6.2 Prosedur Pengumpulan Data Kekuatan Otot Lengan | 39 |
| 3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data Power Tungkai | 40 |
| 3.6.4 Prosedur Pengumpulan Data Kekuatan Otot Perut | 40 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 41 |
| A. Hasil Penelitian | 41 |
| 1. Sejarah Perguruan IKS PI Kera Sakti | 41 |
| 2. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian | 41 |
| 3. Kecepatan Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 43 |
| 4. Kekuatan Otot Lengan Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 44 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Power Tungkai Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 45 |
| 6. Kekuatan Otot Perut Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 47 |
| B. Hasil Analisis Data | 49 |
| C. Pembahasan | 60 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 66 |
| 5.1 Kesimpulan | 66 |
| 5.2 Saran | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN | 70 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Populasi Penelitian | 33 |
| Tabel 3.2 Sampel Penelitian (Usia 13-14 Tahun) | 34 |
| Tabel 3.3 Norma Tes Lari 50 Meter (Usia 13-15 tahun) | 39 |
| Tabel 3.4 Norma Tes Push-Up | 39 |
| Tabel 3.5 Kategori Tes Power Tungkai | 40 |
| Tabel 3.6 Norma Tes Baring Duduk 60 Detik (Sit-Up) | 40 |
| Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Kecepatan Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 43 |
| Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Kekuatan Otot Lengan Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 45 |
| Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Power Tungkai Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 46 |
| Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Kekuatan Otot Perut Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 47 |
| Tabel 4.5 Hasil Kecepatan Berdasarkan Norma Tes Lari 50 Meter | 50 |
| Tabel 4.6 Hasil Kekuatan Otot Lengan Berdasarkan Norma Tes Push-up | 52 |
| Tabel 4.7 Hasil Power Tungkai Berdasarkan Norma Tes Standing Long Jumpt Tes (Broad Jump) | 55 |
| Tabel 4.8 Hasil Kekuatan Otot Perut Berdasarkan Norma Tes Sit-Up | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1 Kuda-kuda Depan | 10 |
| Gambar 2 Kuda-Kuda Belakang | 11 |
| Gambar 3 Kuda-Kuda Tengah | 12 |
| Gambar 4 Kuda-Kuda Samping | 12 |
| Gambar 5 Latihan Tangkisan | 14 |
| Gambar 6 Pukulan depan | 15 |
| Gambar 7 Pukulan Sangkal/Bandul | 16 |
| Gambar 8 Pukulan Sangkal/Bandul | 17 |
| Gambar 9 Pukulan Samping | 17 |
| Gambar 10 Tendangan depan atau lurus | 18 |
| Gambar 11 Tendangan Sabit | 19 |
| Gambar 12 Tendangan "T" | 19 |
| Gambar 13 Tendangan Jejang | 20 |
| Gambar 14 Tendangan Belakang | 20 |
| Gambar 15 Tendangan Gajul | 21 |
| Gambar 16 Latihan teknik siku depan | 22 |
| Gambar 17 Latihan Teknik Siku Depan | 22 |
| Gambar 18. Kerangka Berpikir | 31 |
| Gambar 19. Rancangan Penelitian | 33 |
| Gambar 20. Push-up | 38 |
| Gambar 4.1 Histogram Kecepatan Peserta Pencak Silat Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 51 |
| Gambar 4.2 Histogram Kekuatan Otot Lengan Peserta Pencak Silat Putra Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera | 54 |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 4.3 | Histogram Kekuatan Otot Lengan Peserta Pencak Silat Putri Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 54 |
| Gambar 4.4 | Histogram Power tungkai Peserta Pencak Silat Putra Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 57 |
| Gambar 4.5 | Histogram Power tungkai Peserta Pencak Silat Putri Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 57 |
| Gambar 4.6 | Histogram Kekuatan otot perut Peserta Pencak Silat Putra Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 60 |
| Gambar 4.7 | Histogram Kekuatan Otot Perut Peserta Pencak Silat Putri Usia 13-14 Tahun di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Data Hasil Kecepatan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut Peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti Usia 13-14 Tahun Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 70 |
| 2. Data Hasil Kecepatan Peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti Usia 13-14 Tahun Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 71 |
| 3. Data Hasil Kekuatan Otot Lengan Peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti Usia 13-14 Tahun Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 72 |
| 4. Hasil Tes Kekuatan Power Tungkai Peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti Usia 13-14 Tahun Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 73 |
| 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Peserta Pencak Silat IKS.PI Kera Sakti Usia 13-14 Tahun Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin | 74 |
| 6. Pelaksanaan Kegiatan Selama Penelitian | 75 |
| 7. Foto Penelitian | 76 |
| 8. Surat-Surat Penelitian | 79 |
| 9. Usul Judul | 83 |
| 10. Lembar Bimbingan | 84 |
| 11. Surat Keterangan Lulus | 89 |
| 12. Riwayat Hidup | 91 |