

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT  
KERJA MAHASISWA PSHT DI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARBARU**



**OLEH :**

**BAGUS ARISKY  
NIM 2010122210063**

**ARTIKEL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**BANJARBARU**

**2024**

## ABSTRACT

*The aim of this research is to determine the level of Physical Fitness in UKM PSHT ULM Banjarbaru. The method used in this research uses a quantitative descriptive method, a literature search was carried out using the Google Scholar digital database with a sample of 10 pencak silat athletes. The final results of the research were analyzed using descriptive percentages. Sampling used purposive sampling where samples were taken from competing athletes. The results of the study showed that understanding of the physical condition of pencak silat athletes in UKM Psht Ulm Banjarbaru was classified as moderate with a frequency of 6 athletes (60%). It can be concluded that the physical fitness of pencak silat athletes is still lacking. With this research, it is hoped that coaches will be able to provide physical fitness training regimens to athletes so that during competitions athletes will be in prime physical condition and can win championships*

**Keywords:** *Pencak silat, Physical Fitness, Athletes*

## ABSTRAK

*Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani di UKM PSHT ULM Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Diskriptif Kuantitatif, pencarian literature dilakukan menggunakan database digital Google Scholar dengan sample 10 atlet pencak silat. Hasil akhir penelitian di analisis dengan diskriptif persentase. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampel yang dimana sampel diambil dengan atlet tanding. Hasil penelitian menunjukkan pemahaman itu tentang kondisi fisik atlet pencak silat di ukm psht ulm banjarbaru tergolong sedang dengan frekuensi 6 atlet (60%). Dapat disimpulkan Kebugaran jasmani pada atlet pencak silat masih kurang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih mampu memberikan tritmen latihan kebugaran jasmani kepada atlet agar di saat pertandingan atlet memiliki kondisi fisik yang prima dan bisa mendapatkan juara.*

**Kata Kunci:** Pencak silat, Kebugaran Jasmani, Atlet

## **Moto Dan Persembahan**

*“Do’a ibu seluas langit biru dan aku berlindung di bawah nya”*

**(BAGUS ARISKY)**

Karya ini saya persembahkan untuk :

Yang terkhusus untuk Ibu kaka dan seluruh keluarga saya, **Kerabat**, dan **temen-temen** semuanya. Saya ucapkan terimakasih untuk semuanya yang sudah banyak membantu.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

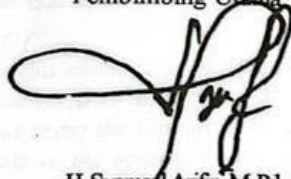
**SURVEI TINGKAT KESEGERAN FISIK ATLET  
PENCAK SILAT UNIT KERJA MAHASISWA  
PSHT DI UNIVERSITAS LAMBUNG  
MANGKURAT BANJARBARU**

Oleh :

Bagus Arisky

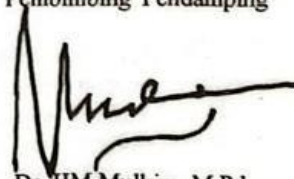
NIM 2010122210063

Pembimbing Utama



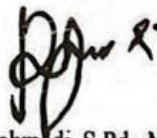
H. Syamsil Arifin, M.Pd.  
NIP 196105031987031001

Pembimbing Pendamping



Dr. HM Mulhim, M.Pd.  
NIP 196107271988121002

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



( Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. )

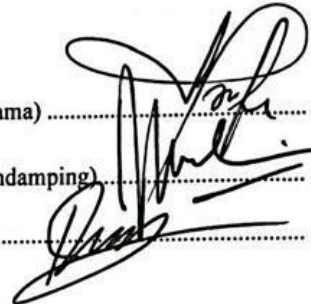
NIP 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 08 Juli 2024

### Dewan Penguji

1. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. (Pembimbing Utama) .....
2. Drs. H.M. Mulhim, M.Pd. (Pembimbing Pendamping) .....
3. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. (Penguji) .....



### Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd  
NIP. 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagus Arisky  
NIM : 2010122210063  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik Sebagian atau keseluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



**Bagus Arisky**  
NIM. 2010122210063

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagus Arisky  
NIM : 2010122210063  
Tempat, Tanggal Lahir : Malintut, 22 Agustus 2002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Alamat : Jl. Damai Komplek Green Madinah Gang Jli IV Desa  
Sungai Sipai Kecamatan Martapura

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan menggunakan Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



**Bagus Arisky**  
NIM. 2010122210063

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kerja Mahasiswa PSHT Di Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis memohon masukan dan saran beserta arahan perbaikan kepada dosen pembimbing utama dan pembimbing pedamping serta penguji dalam penuntasan penulisan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitianskripsi ini:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarrmasin yang telah memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk penulis.
2. Bapak Prof. Sunanrno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan JasmaniJPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama
8. Bapak Drs. H.M. Mulhim, M.Pd. Selaku Pembimbing Kedua
9. Kepada kedua orang tua saya As'ari Arsyad Dan Ibu Nurita yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, serta do'a restu selama ini sehingga bisa seperti sekarang.
10. Kepada Ibu tersayang kaka dan adek saya Dewi Agustina, Desy Nur Hayati, Nurul Mawar Hayati Ahmadi Agus Dika dan keluarga besar saya yang telah memberikan semangat, kasih sayang dan serta do'a selama ini.

11. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.
12. Kepada Perempuan yang jauh disana terima kasih telah memberikan semangat serta do'a selama pengerjaan tugas akhir ini.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 2 September 2024

BAGUS ARISKY  
NIM. 2010122210063

## DAFTAR ISI

<i>ABSTRACT</i> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	13
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	14
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>METODE</b> .....	3
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	4
<b>SIMPULAN</b> .....	6
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	6
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	9

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 hasil tes kesegaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun putri.....	4
2. Tabel 2 norma tes kesegaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun putra .....	4
3. Table 3 pembagian frekuensi hasil tes 60 meter pada atlit pencak silat .....	4
4. Table 4 distribusi frekuensi hasil tes gantung body lift 60 detik.....	5
5. Table 5 distribusi frekuensi data tes baring duduk selama 60 detik.....	5
6. Table 6 hasil analisis data test loncat tegak.....	5
7. Table 7 hasil tes lari 1200 M.....	5
8. Table 8 klarifikasi hasil tes kesegaran jasmani atket pencak silat UKM PSHT ULM Banjarbaru.....	5

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Absen dan penyampaian matri.....	28
2. Gambar 2. Pemanasan.....	28
3. Gambar 3. Tes kekuatan otot tangan push up.....	28
4. Gambar 4. Persiapan lari 1200 M.....	29
5. Gambar 5. Gantung angkat tubuh.....	29
6. Gambar 6. Melakukan tes loncat tegak.....	29
7. Gambar 7. Foto Bersama.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Letter Of Acceptance (LOA) .....	9
Lampiran 2. Sertifikat Plagiasi.....	110
Lampiran 3. Hasil Turnitin.....	111
Lampiran 4. Data Mentah .....	144
Lampiran 5. Pengolahan Data .....	145
Lampiran 6. Penunjuk Pembimbing Artikel.....	16
Lampiran 7. Format Tuntas Revisi.....	17
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Utama.....	18
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Pendamping.....	19
Lampiran 10. Surat Permohonan Uji Plagiasi .....	236
Lampiran 11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama.....	237
Lampiran 12. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping.....	240
Lampiran 13. Korespondensi .....	255
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....	270

