

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT BALI PADA PON XXI ACEH-SUMUT TAHUN 2024

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA SINGARAJA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis NIP. 197812142001122001
Pembimbing II	I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. NIP. 197905132006041002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

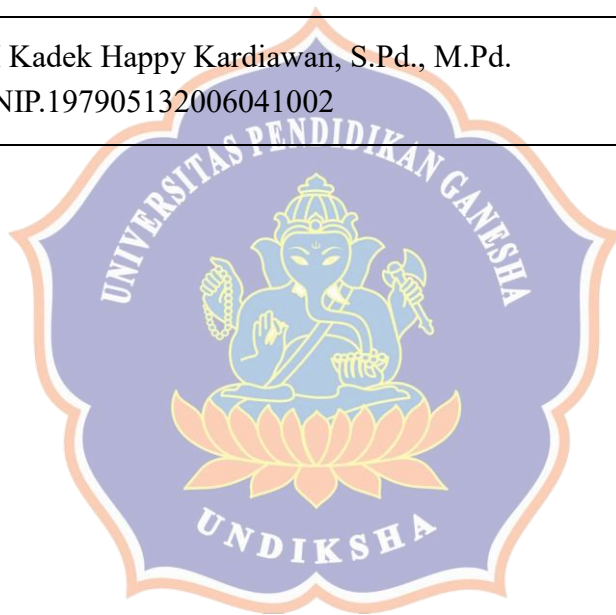


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Dictyo Renaldi ini telah
dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. NIP.197806012001122001
Anggota	Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. NIP.198407162008121001
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. NIP.197905132006041002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk
mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Bali Pada PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraia, 4 Agustus 2026



Liclyo Kenaldi
NIM. 1916041004

MOTTO



**“MIMPI BESAR, BEKERJA KERAS, TETAP FOKUS,
DAN BERTEMAN DENGAN ORANG-ORANG BAIK”**

LEMBAR PERSEMBAHAN

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa Penulis persembahkan skripsi ini kepada:

BAPAK TERCINTA

Masroni

“Terimakasih bapak, Semoga ini menjadi salah satu kebanggan yang bisa putramu berikan sebagai anak. Doakan putramu selalu di jalan yang lurus”

IBU TERCINTA

Siti Munawaroh

“Terima kasih atas Doa, Kasih sayang yang tiada henti yang engkau berikan kepada putramu selama ini sehingga mendapatkan gelar sarjana”

SAUDARA TERCINTA

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang yang diberikan kepada peneliti”

KELUARGA BESAR

“Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa tiada henti”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

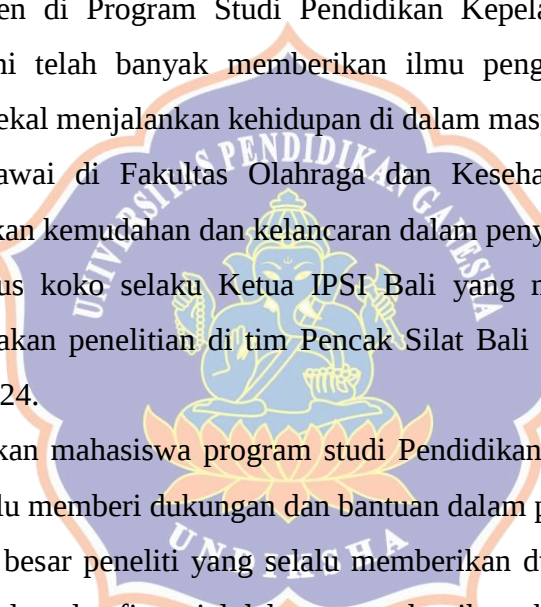
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “**Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Bali Pada PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024**” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Ketut Chandra Adinata, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu saya dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama saya menjadi mahasiswa di Undiksha.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti perkuliahan di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha..
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan serta motivasi bagi peneliti.
7. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., Pembimbing I peneliti yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

- 
8. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
 9. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
 10. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
 11. Bapak Gus koko selaku Ketua IPSI Bali yang memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di tim Pencak Silat Bali pada PON XXI Aceh-Sumut 2024.
 12. Rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
 13. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk motivasi, doa, dan finansial dalam menyelesaikan skripsi ini.
 14. Rekan-rekan Atlet IPSI Bali sebagai keluarga peneliti di tempat latihan yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
 15. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 1 Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
PERNYATAAN.....	ix
ABSTRAK	ix
PRAKATA.....	x
DARTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Aspek Fisik Olahraga.....	5
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan Fisik	8
2.1.3 Komponen Tes Fisik Pencak Silat	11
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu.....	21

2.3 Kerangka Berfikir.....	23
 BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Rancangan Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.4 Lokasi Penelitian.....	28
3.5 Waktu Penelitian.....	28
3.6 Metode dan Instrumen Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	28
3.8 Uji Normalitas Data.....	29
3.9 Jadwal Penelitian.....	29
 BAB IV PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	36
4.3 Implikasi Penelitian.....	37
 BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Rangkuman	38
5.2 Simpulan	39
5.3 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin observasi.....	57
Lampiran 2. Pengajuan judul.....	59
Lampiran 3. Tandatangan keabsahan.....	62



