UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Somatotype dengan Performa Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia
Muhammad Alauddin Hilmy, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Pengga
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

LEMBAR PENGESAHAN ii

PERNYATAAN iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

ABSTRAK xiv

BAB I 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

1. Tujuan Umum 4

2. Tujuan Khusus 4

D. Manfaat Penelitian 4

1. Manfaat Teoretis 4

2. Manfaat Praktis 4

E. Keaslian Penelitian 6

BAB II 10

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Somatotype dengan Performa Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia
Muhammad Alauddin Hilmy, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Pengga
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

A. Telaah Pustaka 10

1. Performa 10

a. Definisi 10

b. Aspek Performa 10

2. Hubungan Antropometri dengan Performa Atlet 15

a. Status Antropometri 15

b. Penentuan Status Antropometri 16

c. *Somatotype* 17

d. 13 Kelompok *Somatotype* 23

e. Implikasi *Somatotype* terhadap Performa Atlet 26

3. Pencak Silat 30

a. Cabang Olahraga Pencak Silat 30

b. Karakteristik Cabang Olahraga Pencak Silat 31

c. Biomekanika Atlet Pencak Silat 32

4. Karate 33

a. Cabang Olahraga Karate 33

b. Karakteristik Cabang Olahraga Karate 34

c. Biomekanika Atlet Karate 35

B. Kerangka Teoretis 37

C. Kerangka Konseptual 38

D. Hipotesis 38

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Somatotype dengan Performa Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia
Muhammad Alauddin Hilmy, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Pengga
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

BAB III 39

A. Jenis dan Rancangan Penelitian 39

B. Subjek Penelitian 39

1. Populasi 39

a. Kriteria Inklusi 40

b. Kriteria Eksklusi 40

2. Besar Sampel 40

3. Cara Pengambilan Sampel 41

C. Variabel Penelitian 42

1. Variabel Bebas 42

2. Variabel Terikat 42

D. Definisi Operasional 43

E. Jenis dan Cara Pengambilan Data 46

1. Jenis Data 46

2. Cara Pengumpulan Data 46

a. Data Umum 46

b. *Somatotype* 46

c. Data Performa Atlet 46

F. Instrumen Penelitian 46

G. Cara Analisis Data 46

H. Etika Penelitian 47

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Somatotype dengan Performa Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia
Muhammad Alauddin Hilmy, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Pengga
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

I. Jalannya Penelitian 47

BAB IV 49

A. Hasil Penelitian 49

1. Karakteristik Subjek Penelitian 49

2. Profil *Somatotype* Atlet Pencak Silat dan Karate 50

3. Profil Performa Fisik Atlet Pencak Silat dan Karate 57

4. Hubungan *Somatotype* dengan Performa Fisik Atlet Pencak Silat 59

5. Hubungan *Somatotype* dengan Performa Fisik Atlet Karate . 60

B. Pembahasan 61

1. Identifikasi Profil *Somatotype* Pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 61

a. Komponen *Endomorph* 61

b. Komponen *Mesomorph* 62

c. Komponen *Ectomorph* 64

d. Kategori *Somatotype* 65

2. Identifikasi Profil Performa Pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 67

3. Hubungan Profil *Somatotype* dan Performa pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 75

A. Kesimpulan 75

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Somatotype dengan Performa Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia
Muhammad Alauddin Hilmy, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Pengga
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

1. Identifikasi *Somatotype* dan Performa Fisik pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 75

2. Kesesuaian *Somatotype* dan Performa Fisik pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 75

3. Hubungan *Somatotype* dengan Performa Fisik pada Atlet Pencak Silat dan Karate di Indonesia 76

B. Saran 77

DAFTAR PUSTAKA 79

LAMPIRAN 93