

Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16-19 Tahun

Novika Imamatul Khasanah¹, Imam Hariadi^{2*}, and Taufik³

¹Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

^{2*}Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

³Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: imam.hariadi.fik@um.ac.id

Abstract

This study aims to determine the results of the level of physical condition of pencak silat athletes aged 16-19 years. The research used non-experimental research with quantitative descriptive research using survey methods used techniques from data collection through tests and measurements. The subjects of this study were athletes of Pencak Silat Puslat Kab. Malang totaling 17 people consisting of 11 male and 6 female athletes. Process data collection using 4 physical condition instruments: (1) 30 second sit ups for abdominal strength test, (2) 30 meters sprint for speed test, (3) shuttle run for agility test and (4) bleep test to measure cardiovascular endurance. The research data used a descriptive percentage analysis technique. The results of physical condition of the abdominal muscle strength of male and female athletes are in the "enough" category. The physical condition of the men's speed are in the "good" category and for the women are "very good" category. The agility physical condition of male and female athletes are in the "very good" category. Meanwhile, the physical condition of the endurance of male and female athletes are in the "less" category. The overall of physical condition of the athletes of Pencak Silat Puslatkab Malang is in the good category.

Keywords: Physical Condition; Endurance; Speed; Abdominal Strength; Pencak Silat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari tingkat kondisi fisik dari atlet pencak silat usia 16-19 tahun. Rancangan penelitian tersebut menggunakan penelitian non eksperimen yang memakai penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik dari pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini merupakan atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang yang terdiri dari 11 atlet putra dan 6 atlet putri. Proses pengambilan data dengan menggunakan 4 instrumen kondisi fisik yaitu: (1) *sit up* 30 detik untuk tes kekuatan perut, (2) *sprint* 30 meter untuk tes kecepatan, (3) *shuttle run* untuk tes kelincahan dan (4) *bleep test* untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler. Teknik analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Hasil komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet putra dan putri tergolong pada kategori "cukup". Komponen kondisi fisik kecepatan putra berada di kategori "baik" dan untuk putri tergolong pada kategori "baik sekali". Komponen kondisi fisik kelincahan atlet putra dan putri tergolong pada kategori "baik sekali". Sedangkan, untuk komponen kondisi fisik daya tahan atlet putra dan putri termasuk pada kategori "kurang". Kesimpulan secara keseluruhan tingkat kondisi fisik dari atlet Pencak Silat Puslatkab Malang tergolong dalam kategori baik.

Kata kunci: Kondisi Fisik; Daya Tahan; Kecepatan; Kekuatan Otot Perut; Pencak Silat

1. Pendahuluan

Pencapaian prestasi seseorang dalam olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat selain membutuhkan keterampilan bagus juga diperlukan suatu penguasaan teknik dasar ketika berlatih maupun pada saat bertanding pasti sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik seseorang tersebut, dalam hal ini keterampilan dan teknik dasar dapat dipastikan berbanding lurus dengan kondisi fisik untuk para atlet dalam mencapai prestasi puncak. Olahraga pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan beberapa komponen yakni komponen fisik yang harus disampaikan kepada para atlet nya, sehingga dapat mampu mendorong performa dan penampilan saat latihan maupun disaat melakukan pertandingan besar. Beberapa definisi dari keadaan kondisi fisik para atlet adalah kemampuan tubuh seseorang itu dalam bekerja dan berusaha (Ahmadi, 2014:3). Dalam kondisi fisik ada beberapa unsur kemampuan yang mendasar yang perlu dimiliki oleh setiap individu atlet demi untuk meraih serta mendapatkan suatu prestasi di bidang olahraga tersebut.

Dalam pembinaan kondisi fisik disini bertujuan untuk dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan fisik seorang atlet tersebut. Dimana kemampuan fisik juga merupakan bagian dasar penunjang untuk tercapainya prestasi yang maksimal. Beberapa komponen fisik itu meliputi, kekuatan otot perut, daya tahan tubuh, daya ledak, kecepatan, daya kelenturan, koordinasi, keseimbangan tubuh, ketepatan, dan reaksi tubuh.

Tujuan yang paling utama dalam melatih unsur kondisi fisik adalah guna untuk memacu potensi faaliah dan juga untuk meningkatkan keahlian biomotorik ke tingkat yang lebih tinggi, agar mendapatkan prestasi tertinggi juga dapat mudah tercapai (Fitriady dkk, 2020). Bukan hanya keterampilan fisik yang bisa saja dikembangkan melalui latihan para jurus di dalam olahraga Pencak Silat. Terdapat sebuah pepatah umum di antara para pemain Pencak Silat yang ada di Jawa Barat, ia menyatakan bahwa melalui berbagai latihan dalam kesenian seseorang dapat menumbuhkan perasaan, jiwa dan raga, atau ngolah rasa, raga serta jiwanya. Pepatah itu bisa untuk ditafsirkan pada sejumlah tingkatan 17 serta harus dipahami dalam kaitannya dengan pengertian tentang lahir dan batin (Wilson, 2009). Dengan banyaknya ragam latihan meliputi kondisi fisik, mental, teknik, dan lain sebagainya, akan dapat diketahui sampai mana perkembangannya, karena itu untuk meningkatkan komponen fisik tersebut tidak dapat dilakukan dengan permainan itu sendiri (Rahayu, 2018). Pada beberapa cabang olahraga pencak silat sangat dianjurkan mempunyai kondisi fisik yang sangat baik, dikarenakan para atlet selalu bergerak secara terus menerus, seperti menendang, menangkis, membanting, memukul dan tentunya membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi juga guna untuk mempertimbangan segala gerak dan konsekuensi yang dilakukan, seperti contoh dibutuhkan kecepatan berfikir untuk membaca gerak dan permainan lawan. Seperti halnya cabang olahraga lain, pencak silat mempunyai komponen kondisi fisik yang sangat dominan, antara lain: kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan dan koordinasi mata dengan tangan (Habibudin, 2013).

Kekuatan otot perut merupakan satu kesatuan yang paling mendasar sehingga sangat penting dalam semua cabang olahraga, dikarenakan kekuatan perut merupakan salah satu daya penggerak untuk setiap aktivitas fisik dan berperan untuk mencegah terjadinya cedera (Nurrochmah, 2020). Di dalam pencak silat komponen kekuatan otot perut yang diukur adalah kekuatan perut, lengan dan kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut otot tungkai. Kekuatan otot perut, otot lengan diperlukan untuk menciptakan pukulan yang sangat kuat, kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut otot tungkai mendorong seseorang atlet saat melakukan pukulan dan tendangan sehingga menciptakan pukulan atau tendangan yang lebih kuat. Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung dan pernapasan serta peredaran darah secara lebih efektif dan efisien untuk waktu yang lama (Indrayana, 2012). Di dalam pencak silat daya tahan yang dapat diukur adalah daya tahan umum atau cardiorespiratory. Daya tahan sangat diperlukan untuk mempertahankan kondisi fisik secara fisik supaya mampu melaksanakan pertandingan sampai babak final. Kecepatan adalah kemampuan diri seseorang untuk bergerak semakin cepat untuk menjawab rangsangan otot dalam kurun waktu yang sangat singkat dalam mencapai jarak tertentu (Sidik, 2019). Di dalam pencak silat atlet akan melaksanakan gerak atau serangan sangat memerlukan awalan yang cepat untuk menghasilkan gerakan dan serangan secepat mungkin. Kelenturan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani, yang tergolong kemampuan menggerakkan beberapa persendian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan kemungkinan terburuk dari cedera otot (Purba, 2018). Elastisitas otot bisa ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan (stretching exercises) hingga melibatkan latihan pada kondisi fisik kekuatan perut. Daya ledak otot adalah kemampuan dari diri seseorang untuk melakukan pergerakan eksplosif dalam waktu yang sangat cepat (Hardiansyah, 2019). Daya ledak otot dibutuhkan sebagai seorang atlet melakukan kekuatan otot perut secara maksimum

dengan usaha yang dilakukan dalam jangka waktu yang cepat pada saat melakukan pukulan dan tendangan. Koordinasi adalah potensi seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang terkoordinir yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Sumarsono, 2019). Olahraga pencak silat yang digunakan atlet agar dapat melaksanakan teknik dasar dalam pencak silat secara terus menerus.

Faktor fisik mempunyai peran penting sehingga merupakan komponen yang paling dasar untuk melaju ke latihan-latihan selanjutnya, jika tidak didukung dengan fisik yang baik seorang atlet tidak mungkin mampu melaksanakan latihan sesuai atau mencukupi dengan porsinya. Prestasi dalam olahraga khususnya olahraga pencak silat selain keterampilan dan suatu penguasaan teknik dasar ketika berlatih maupun pada saat pertandingan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, dalam hal ini keterampilan dan teknik dasar pasti berbanding lurus dengan kondisi fisik untuk atlet dalam mencapai prestasi. Dalam pertandingan pencak silat poin yang dihitung jika tendangan atau pukulan memiliki gerak yang cepat dan kekuatan otot perut yang maksimal dan diharap atlet Pencak Silat Puslatkab Malang memiliki tingkat kecepatan dan kekuatan otot perut yang baik. Menurut Andika (2018) dalam pertandingan pencak silat teknik dasar yang paling sering digunakan adalah Tendangan T dengan rata-rata dalam satu kali pertandingan memperoleh persentase 57%, hal ini menunjukkan pentingnya power otot tungkai sebagai salah satu syarat penunjang kemenangan dalam pertandingan.

Pentingnya kondisi fisik untuk atlet muda sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi, dibutuhkan suatu latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk kematangan saat bertanding. Hal ini adalah sasaran utama dan menjadi kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dalam menyusun dan merancang program latihan yang berkesinambungan dengan demikian kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang atlet harus terus meningkatkan kemampuannya secara baik dan maksimal dari semua unsur sesuai untuk kebutuhan cabang olahraga yang ia ikuti. Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting untuk pemograman latihan (Ruslan, 2017)

Setelah melakukan observasi pada atlet pencak silat Puslatkab Malang bahwa sudah pernah dilakukan survei kondisi fisik, namun survei itu dilakukan beberapa tahun yang lalu, untuk anggota Puslatkab tahun ini belum dilakukan survei kondisi fisik. Karena pentingnya kondisi fisik untuk menunjang prestasi atlet untuk mempersiapkan PORPROV yang akan datang, oleh karena itu peneliti melakukan pengumpulan data dan meneliti fisik atlet pencak silat Puslatkab Malang.

2. Metode

Rancangan penelitian ini merupakan jenis dari penelitian non eksperimen yang menggunakan penelitian deskriptif dengan memakai metode survei. Subjek di penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang yang terdiri dari 11 atlet putra dan 6 atlet putri. Instrumen terdapat empat macam instrumen tes yang dipakai dalam penelitian ini yaitu sit up 30 detik untuk tes kekuatan perut, sprint 30 meter untuk tes kecepatan, shuttle run untuk tes kelincahan dan bleep test untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler (Rohman, U. & Mochamad YE, 2019).

Teknik analisis data untuk penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif kuantitatif persentase dengan memakai perbandingan norma dari tes kondisi fisik ini diambil dari Standard Operasional Procedure tes fisik atlet oleh tim seleksi PRIMA untuk Prima Pratama yang diperuntukan bagi atlet yang berusia dibawah 18 tahun.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang tingkat kondisi fisik dari atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang terdiri dari empat unsur fisik yaitu kekuatan perut, daya tahan kecepatan dan kelincahan. Data yang disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti yaitu: sit up dengan waktu 30 detik untuk menghitung kekuatan otot perut, lari cepat atau sprint dengan jarak 30 meter untuk mengukur kecepatan, shuttle run untuk menghitung kelincahan dan bleep test untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang. Hasil hasil dari tes yang telah dilakukan kemudian dicatat dan diolah serta dianalisis sebelum disampaikan dalam bentuk tabel atau penjelasan. Berikut merupakan analisis data dari tes kekuatan perut, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

3.1 Hasil Tes Keseluruhan

Tabel 1. Keseluruhan Tes Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang

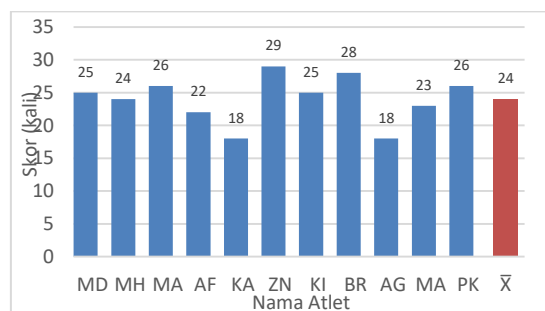
No	Variabel	Minimal	Maximal	Mean	Standar Deviasi
1	Kekuatan	18 (kali)	29 (kali)	24 (kali)	3,57 (kali)
2	Kecepatan	4,36 (detik)	3,18 (detik)	3,61 (detik)	3,91 (detik)
3	Kelincahan	08,56 (detik)	06,47 (detik)	07,05 (detik)	5,57 (detik)
	Daya	33,60	47,40	41,60	
4	Tahan	(ml/kg/min)	(ml/kg/min)	(ml/kg/min)	5,05 (ml/kg/min)

Tabel 2. Keseluruhan Tes Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang

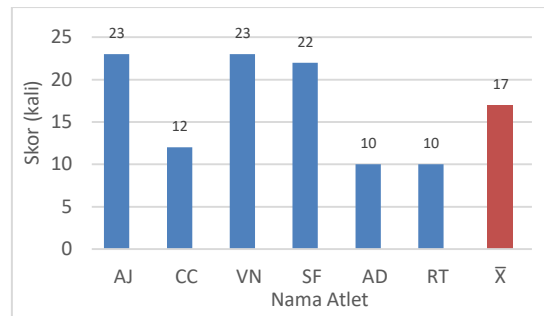
No	Variabel	Minimal	Maximal	Mean	Standar Deviasi
1	Kekuatan	10 (kali)	23 (kali)	17 (kali)	5,77 (kali)
2	Kecepatan	4,39 (detik)	4,59 (detik)	4,46 (detik)	5,22 (detik)
3	Kelincahan	07,44 (detik)	15,50 (detik)	10,29 (detik)	2,80 (detik)
	Daya	26,80	41,50	32,10	
4	Tahan	(ml/kg/min)	(ml/kg/min)	(ml/kg/min)	5,51 (ml/kg/min)

3.1.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Hasil dari tes kekuatan otot perut dengan menggunakan instrumen tes sit up 30 detik yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar berikut.



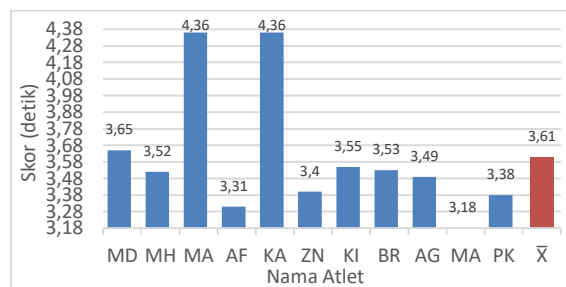
Gambar 2. Diagram Tes Kekuatan otot perut Putri Pencak Silat Puslatkab Malang



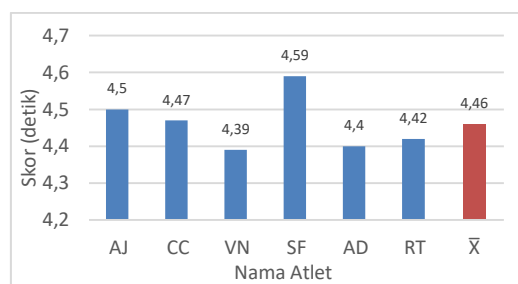
Gambar 2. Diagram Tes Kekuatan otot perut Putri Pencak Silat Puslatkab Malang Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui perolehan tes kekuatan otot perut pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang tertinggi diraih oleh KN dengan nilai 29 kali. Sedangkan, yang terendah diraih oleh KA dan AD dengan nilai 18 kali. Untuk atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang tertinggi diraih oleh AJ dan VN dengan nilai 23 kali. Sedangkan, untuk nilai terendah diraih oleh AD dan RT dengan perolehan 10 kali.

3.1.2 Hasil Tes Sprint

Hasil dari tes sprint 30 meter yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar 3 dan 4 berikut.



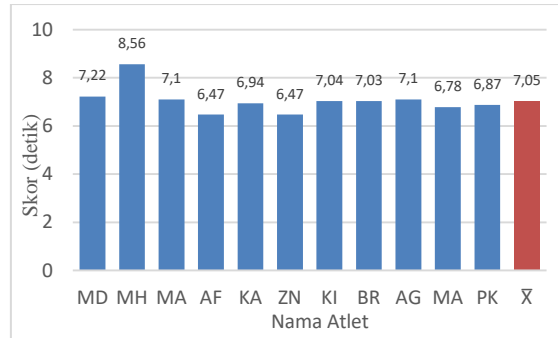
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang



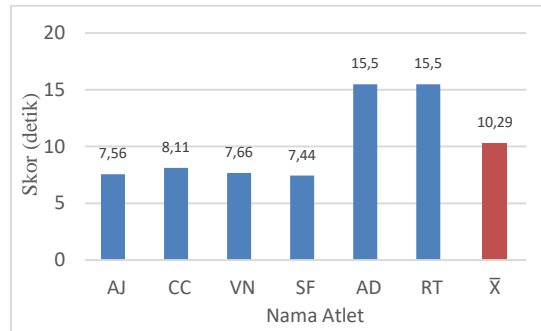
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kecepatan Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui perolehan tes kecepatan pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata sebesar 3,61 detik dan berada pada kategori “Baik”. Perolehan tertinggi diraih oleh MA dan terendah diraih oleh KA dan MA. Perolehan tes kecepatan pada atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata sebesar 4,46 detik dan berada pada kategori “Baik Sekali”. Perolehan tertinggi diraih oleh VN dan terendah diperoleh SF.

3.1.3 Hasil Tes Kelincahan

Hasil tes kelincahan dengan menggunakan instrumen tes shuttle run yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar berikut.



Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kelincahan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang

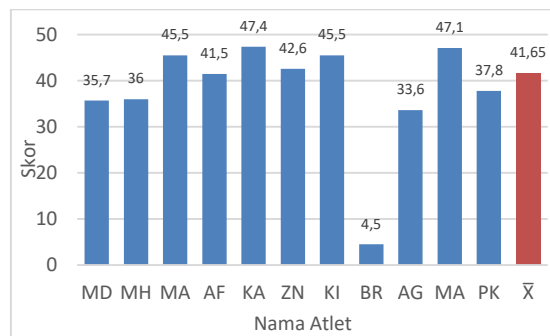


Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kelincahan Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang

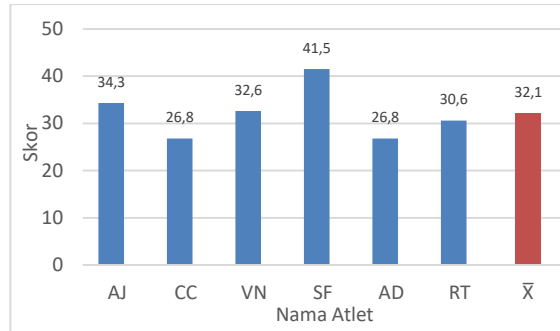
Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui perolehan tes kelincahan pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 7,05 detik berada pada kategori “Baik Sekali”. Perolehan tertinggi diraih oleh AF dan ZN, untuk perolehan terendah diraih oleh MH. Perolehan tes kelincahan pada atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 10,29 dan berada pada kategori “Baik Sekali”. Sedangkan, perolehan tertinggi diraih oleh SF dan perolehan terendah diperoleh AD dan RT.

3.1.4 Hasil Tes Daya Tahan

Hasil tes daya tahan dengan menggunakan instrumen tes bleep test yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar berikut.



Gambar 7. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang



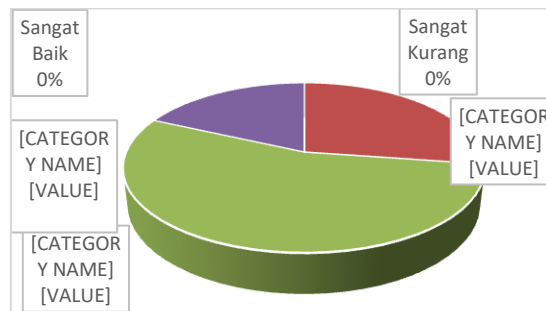
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui perolehan tes daya tahan pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 41,6 detik berada pada kategori “Kurang”. Sehingga, perolehan tertinggi diperoleh KA dan terendah diperoleh BR. Perolehan tes daya tahan pada atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 32,1 dan berada pada kategori “Kurang”. Sehingga, perolehan tertinggi diraih oleh SF dan terendah diperoleh CC dan AD.

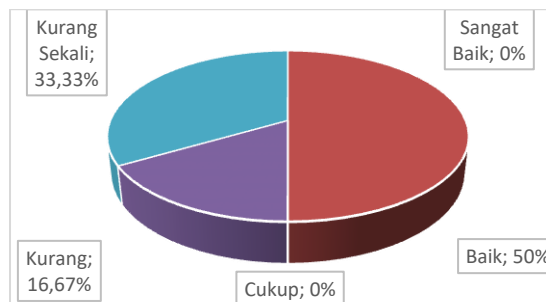
3.1.5 Hasil Tes Kondisi Fisik

Hasil tes setiap kondisi fisik atlet putra dan putri komponen fisik kekuatan otot perut dapat dilihat dari gambar 9 dan 10 berikut.

3.1.6 Hasil Tes Kekuatan



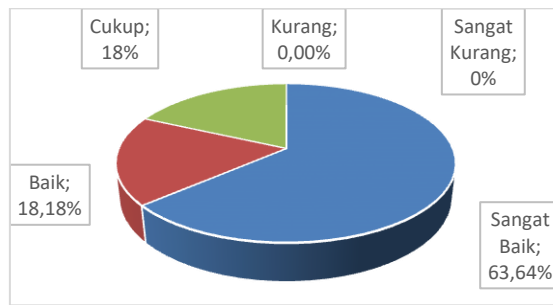
Gambar 9. Diagram Hasil Tes Kekuatan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang



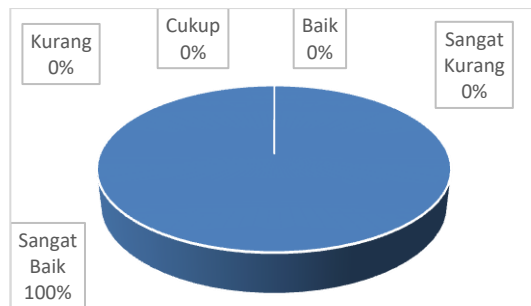
Gambar 10. Diagram Hasil Tes Kekuatan Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang

Berdasarkan sajian pada analisis data tes sit up 30 detik diatas diketahui bahwa untuk atlet putra memiliki kecenderungan cukup. Sedangkan untuk atlet putri memiliki tingkat kecenderungan baik.

3.1.7 Hasil Tes Kecepatan



Gambar 11. Diagram Hasil Tes Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang



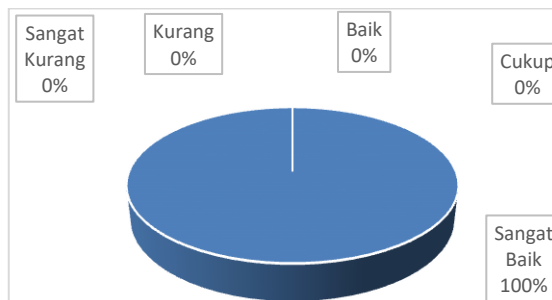
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putri Pencak Silat Puslatkab Malang

Hasil tes kecepatan dengan menggunakan instrumen tes sprint 30 meter yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar 11 dan 12 berikut.

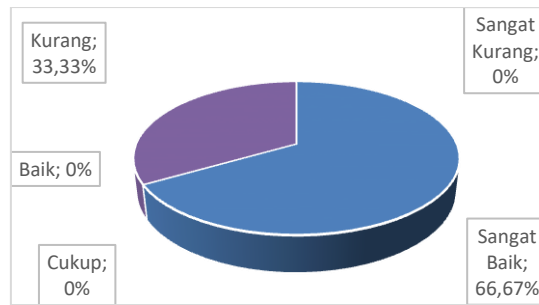
Berdasarkan sajian pada analisis data tes lari 30 meter diatas diketahui untuk atlet putra memiliki kecenderungan sangat baik dan atlet putri juga memiliki kecenderungan sangat baik.

Hasil tes kecepatan dengan menggunakan instrumen tes shuttle run yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar 13 dan 14 berikut.

3.1.8 Hasil Tes Kelincahan



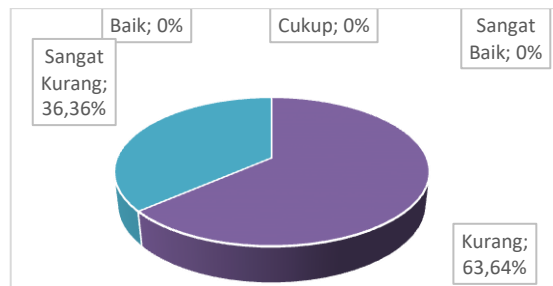
Gambar 13. Diagram Hasil Tes Kelincahan Atlet Putra Pencak Silat Puslatkab Malang



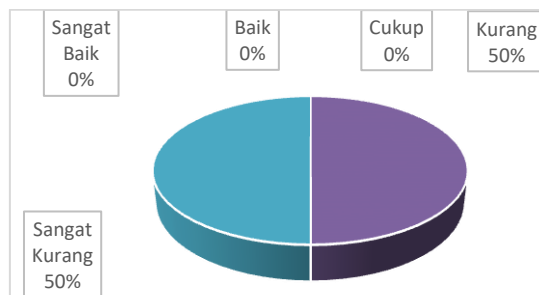
Gambar 14. Diagram Hasil Tes Kelincahan Atlet Putri Pencak Silat Puslatkab Malang Berdasarkan sajian pada analisis data tes shuttle run diatas diketahui perolehan untuk atlet putra memiliki kecenderungan sangat baik. Sedangkan, untuk atlet putri memiliki kecenderungan sangat baik.

3.1.9 Hasil Tes Daya Tahan

Hasil tes daya tahan dengan menggunakan instrumen tes bleep test yang diberikan pada atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang berjumlah 17 orang dapat dilihat hasilnya pada gambar 15 dan 16 berikut.



Gambar 15. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Atlet Pencak Silat Puslatkab Malang



Gambar 16. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Putri Pencak Silat Puslatkab Malang Pada sajian analisis data bleep test diatas untuk atlet putra dengan kecenderungan kurang. Sedangkan untuk atlet putri memperoleh hasil yang sama di kategori kurang dan sangat kurang.

Pesilat dan pelatih berkolaborasi dalam upaya mewujudkan strategi untuk mencapai prestasi puncak. Memiliki pemahaman tentang tujuan pelatihan dan mengarahkan energi mereka untuk mewujudkan rencana tersebut. Teknik latihan berulang-ulang agar pesilat bisa mewujudkan strategi dan memanfaatkan kelemahan lawan merupakan kunci sukses dalam olahraga MMA. Jika memungkinkan, pelatih dengan tekun dan teliti mempelajari cara bertanding lawan mereka, mencari kelemahan dalam permainan mereka. Strategi kemudian dirancang dan diimplementasikan melalui latihan teknik-teknik tertentu dan peningkatan kondisi fisik (Merleau & Ponty, 2000).

Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang dalam bekerja dan berusaha (Ahmadi, 2014). Kondisi fisik adalah unsur kemampuan dasar yang semestinya dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik seorang atlet. Kemampuan fisik merupakan dasar penunjang tercapainya prestasi yang maksimal. Tujuan utama dalam melatih kondisi fisik adalah meningkatkan dan mencapai kemampuan faaliah dan meningkatkan kemampuan dasar biomotorik menuju tingkat yang paling tinggi agar prestasi yang tertinggi juga tercapai (Fitriady dkk, 2020). Dengan melatih fisik, mental, teknik dan sebagainya bisa diketahui peningkatannya karena untuk menambah fisik tidak dapat dikerjakan dengan permainan tersebut (Rahayu, 2018). Faktor fisik mencakup peran penting hingga merupakan komponen yang paling dasar menuju ke latihan-latihan berkelanjutan, jika tidak di dukung dengan kondisi fisik atlet yang prima seorang atlet tidak mungkin mampu melaksanakan latihan sesuai dengan jatahnya. Prestasi dalam olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat selain keterampilan dan suatu penguasaan teknik dasar ketika berlatih maupun pada saat pertandingan pasti dipengaruhi oleh kondisi fisik, dalam hal ini keterampilan dan teknik dasar pasti berbanding lurus dengan kondisi fisik untuk atlet dalam mencapai prestasi.

Kecenderungan dari tes kondisi fisik dapat diketahui perolehan hasil tes kekuatan perut pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang didapatkan rata-rata sebesar 24 kali dan berada pada kategori “Cukup”. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Susanto (2019) Hasil menunjukkan bahwa komponen kondisi kekuatan perut atlet putra UKM pencak silat UNESA diperoleh nilai rata-rata 32 repetisi masuk kategori “Sangat Baik”, hal ini jauh jika dibandingkan dari hasil rata-rata yang didapatkan oleh atlet Pencak Silat Puslatkab Malang. Untuk perolehan hasil tes kekuatan otot perut pada atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang didapatkan rata-rata 17 kali dan berada pada kategori “Cukup”. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Susanto (2019) Hasil menggambarkan bahwasannya kekuatan otot perut atlet putri di UKM pencak silat UNESA mencapai nilai rata-rata 39 repetisi dan masuk dalam kategori “sangat baik”. Dikarenakan pandemi ini yang menyebabkan tidak adanya kejuaraan yang digelar. Sehingga, para atlet kurang jam untuk berlatih yang semula latihan dilakukan seminggu 6 kali menjadi seminggu 3 kali. Sehingga diharapkan pelatih menambah jadwal latihan untuk mempersiapkan atletnya pada kejuaraan PORPROV yang akan datang.

Perolehan tes kecepatan pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 3,61 detik, dan berada pada kategori “Baik” dan penelitian yang dilakukan Rahayu (2017) menyatakan bahwa, rata-rata kecepatan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Tulungagung adalah 4,29 detik dan berada pada kategori “Cukup” hal ini lebih baik. Sedangkan, untuk atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 4,46 detik, dan berada pada kategori “Baik Sekali” dan penelitian yang dilakukan oleh Masula & Jatmiko (2018) menyatakan bahwa atlet putri SMK Negeri Mojoagung mendapat rata-rata sebesar 5,45 detik dan berada pada kategori “Kurang”. Hal ini berbeda dengan rata-rata yang diperoleh oleh atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang menunjukkan rata-rata baik. Sehingga diharapkan pelatih terus meningkatkan latihan kondisi fisik kecepatan untuk dapat meningkat ke kategori baik sekali dengan cara menyusun program latihan yang sangat sesuai dengan kebutuhan.

Untuk komponen fisik kelincahan diketahui perolehan nilai rata-rata tes shuttle run pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang adalah 07,05 detik dan berada pada kategori “Baik Sekali”. Sedangkan, penelitian yang dilakukan Rohman (2019) menyatakan bahwa kelincahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebesar 12,00 detik dan berada pada kategori “Baik Sekali”. Sedangkan hasil kelincahan atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang memperoleh rata-rata sebesar 10,29 detik dan berada pada kategori “Baik Sekali”. Sedangkan, penelitian yang dilakukan Hutapea (2020) menyatakan bahwa kelincahan atlet gulat Medan memperoleh rata-rata sebesar

17,90 detik dan berada pada kategori “Kurang Sekali”, hal ini sesuai dengan hasil perolehan rata-rata yang diambil oleh peneliti di Puslatkab Malang. Sehingga pelatih diharapkan dapat mempertahankan tingkat kecepatan dari atletnya.

Untuk komponen fisik daya tahan pada atlet putra Pencak Silat Puslatkab Malang diperoleh rata-rata 41,60 ml/kg/min dan berada pada kategori “Kurang”. Sedangkan, hasil penelitian tes yang telah dilakukan Andiana (2020) terhadap 10 atlet dari total Atlet Persaudaraan Setia Harti Terate Universitas Merdeka Malang dengan perolehan rata-rata sebesar 37,5 ml/kg/min dan berada pada kategori “Kurang Sekali”. Sedangkan, atlet putri Pencak Silat Puslatkab Malang memperoleh rata-rata sebesar 32,10 ml/kg/min dan berada pada kategori “Kurang” dan penelitian yang dilakukan oleh Masula & Jatmiko (2018) menyatakan bahwa atlet putri SMK Negeri Mojoagung mendapat rata-rata sebesar 35,5 ml/kg/min dan berada pada kategori “Kurang”, hal ini sama dengan rata-rata yang didapat atlet Pencak Silat Puslatkab Malang. Sehingga, diharapkan pelatih dapat meningkatkan Vo2max dengan cara menambah intensitas latihan untuk kondisi fisik daya tahan.

4. Simpulan

Melihat dari hasil tes kondisi fisik atlet Pencak Silat Puslatkab Malang yang dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Turen, terdapat 17 peserta yang menjadi subjek penelitian. Terdapat 4 macam tes kondisi fisik yaitu komponen kondisi fisik kekuatan atlet putra Puslatkab Malang dibandingkan dengan UKM pencak silat UNESA jauh atau tidak sebanding dengan atlet putra Puslatkab Malang, untuk atlet putri Puslatkab Malang dengan UKM pencak silat UNESA jauh atau tidak sebanding dengan atlet putri Puslatkab Malang. Untuk komponen kondisi fisik kecepatan atlet putra Puslatkab Malang dibandingkan dengan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Tulungagung hasilnya atlet putra Puslatkab Malang memperoleh rata-rata lebih baik, untuk atlet putri Puslatkab Malang dengan atlet putri SMK Negeri Mojoagung jauh tertinggal dari atlet putri Puslatkab Malang. Untuk komponen kondisi fisik kelincahan atlet putra Puslatkab Malang dibandingkan dengan atlet di PPLP Pencak Silat Jawa Timur sama sama memperoleh hasil yang sangat baik, untuk atlet putri Puslatkab Malang dengan atlet gulat Medan hasilnya atlet putri Puslatkab Malang memperoleh rata-rata jauh lebih baik. Untuk komponen kondisi fisik daya tahan putra Puslatkab Malang dibandingkan dengan Atlet Persaudaraan Setia Harti Terate Universitas Merdeka memperoleh hasil yang menunjukkan lebih baik atlet putra Puslatkab Malang, untuk atlet putri Puslatkab Malang dengan atlet putri SMK Negeri Mojoagung memperoleh hasil yang sama di kategori kurang.

Daftar Rujukan

- Abdullah, P. M. (2015). Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships.
- Arifin, A. Z., Amiq, F., & Fitriady, G. (2020). Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. 2(8), 395–400.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP). Jurnal Patriot, 2(1), 120–128.
- Das, P., & Chatterjee, P. (2013). Urban-rural contrasts in motor fitness components of youngster footballers in West Bengal, India. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3 SUPPL), 797–805. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.83.04>
- Desi Sasmita Aris Masula, T. J. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). 49–57.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2), 61–67.

- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1), 124–131. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.12>
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. Diambil dari <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>
- Jasmani, P., Bina, S., Getsempena, B., Aceh, B., Tanggul, J., Aceh, K., ... Aceh, B. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh Analysis of the Ability Survey of the Physical Condition of Pencak Silat Athletes Ages 14-17 at Tunas Nusantara Universities in Aceh asuhan Bapak Mahdi. 2(1), 77–86.
- Lurus, T. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang Fakultas Keguraun dan ilmu Pendidikan , Universiatas Dharmas Indonesia. (1), 32–42.
- Mega, H., Candra, P., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Training Pencak Silat. *Performance Journal*, 3(1), 45–53.
- Meirawati, N., & Nurrochmah, S. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak Dan Daya Ledak Otot Siswa Pplp Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p28-34>
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport scien*, 2(4), 239–246. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11752/5577>
- Mudariani, N. L. P. S. & Ni W. (2015). Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Atlet Pemula (10-12 Tahun) Di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. *Jurnal Multilateral*, 14(1).
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani QUALITY OF PHYSICAL CONDITION OF YOUTH PENCAK SILAT ATHLETES REVIEWED FROM SPEED , POWER ,. 5(1), 154–162.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Olahraga, E., Di, P., & Pratama, M. F. (2019). Dan Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Peserta.
- Olahraga, S.-P. K., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., & Kunci, K. (1988). BAHRUL ULUM SURABAYA DAN SMP PANCA JAYA SURABAYA Muhamad Arizal , Achmad Rizanul Wahyudi. 4.
- Pendidikan, P., Syarifuddin, A., & Syarifuddin, A. (2020). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak silat Bkmf Fik Unm Physcal Physical Fitness On Martial Arts Bkmf Fik Unm Delvianti Paris Alik Jurusan Penjaskesrek , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar , Tahun 2020.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). SOKO KATEGORI TUNGGAL , GANDA , DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat *, Tutur Jatmiko. 66–74.
- Prastyoko, S., & Nila, S. (2021). Survei cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat. 1(May), 209–222.
- Pratama, P. ., & Kholis, M. . (2019). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. n PROSIDING SEMINAR NASIONAL FKIP UTP SURAKARTA, (Vol. 39,(April), 1–4.
- Pratikta, M. Y., Raharjo, S., Adi, S., & Andiana, O. (2020). Physical Fitness of College Indonesian Martial Arts. 29(Icssh 2019), 74–77. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.019>
- Purba, D. (2018). (D3 Keperawatan STIKes Flora Medan). XI(1), 59–64.
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. Diambil dari <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Norm drafting of pencak silat physical test for adolescent fighting category. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- SETYO PALEVI, M., & SUDIJANDOKO, A. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 245–252.
- Sidik, D. Z. P. L. P. L. A. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

- Sumarsono, A. (2019). Two Contracts of the Agility Exercise Method on Foot Coordination in Futsal Players. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 26–37.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Journal.Unj.Ac.Id*, 55–62. Diambil dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Warsono, dkk. (2017). PERBANDINGAN NILAI VO 2 MAX DAN DENYUT NADI LATIHAN PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO). 6(2), 1001–1008.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45. Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>
- Wicaksono, R. W., Nur Izzati, & Tambunan, L. R. (2020). Eksplorasi Etnomatematika pada Gerakan Pukulan Seni Pencak Silat Kepulauan Riau. *Jurnal Kiprah*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.31629/kiprah.v8i1.1596>
- Wilson, L. (2009). Jurus, jazz riffs and the constitution of a national martial art in Indonesia. *Body and Society*, 15(3), 93–119. <https://doi.org/10.1177/1357034X09339103>