

# ANALISIS PROGRAM LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT KONDISI ATLET FIGHTER PPS JOKOTOLE (Studi pada Atlet Pencak Silat Jokotole Bangkalan)

**Moch Aldi Saputra<sup>1</sup>, Wijono<sup>2</sup>**

D-IV Kepelatihan Olahraga, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2</sup>

[mochsaputra.1904@mhs.unesa.ac.id](mailto:mochsaputra.1904@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup> [wijono@unesa.ac.id](mailto:wijono@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

---

## ABSTRAK

Olahraga merujuk kepada rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur dengan kesadaran dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh. Pencak silat ialah suatu bentuk olahraga bela diri yang melibatkan teknik serangan menggunakan tangan dan kaki, serta teknik belaan dan hindaran untuk mendapatkan poin dengan tujuan meraih kemenangan. Olahraga ini merupakan warisan bela diri dari nenek moyang Indonesia. Pencak Silat sebagai olahraga merupakan hasil penggabungan beberapa unsur gerakan yang saling mendukung. Komponen kondisi fisik yang memiliki peran dominan dalam cabang olahraga Pencak Silat antara lain: Kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan. Studi ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik Purposive Sampling, sampel terdiri dari tujuh orang atlet fighter di PPS Jokotole Bangkalan. Untuk menguji hipotesis, digunakan rumus uji *Paired Sample T-Test* dan dilakukan analisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik kecepatan, kelenturan, kekuatan, kelincahan, daya ledak dan daya tahan atlet silat remaja PPS Jokotole.

**KATA KUNCI:** Program Latihan Fisik, Kondisi Atlet, PPS Jokotole, Pencak Silat

---

## ABSTRACTS

*Sports refers to a series of physical activity conducted regularly and planned with awareness of the purpose of improving body's abilities. Silat Pask is a form of martial arts involving the attack technique using foot and hand, as well as dirty and hovery techniques to earn points with the goal of winning. This sport is a martial heritage of Indonesian ancestors. Situlates as Sports is the result of the incorporation of several elements of mutual support. Components of physical conditions that have a dominant role in the Silat Platform Sports branch include: strength, speed durability, agility, flexibility, balance, accuracy, and coordination. This study uses sampling method with purposive sampling technique, sample consists of seven people athletes fighter in PPS Jokotole Bangkalan. To test the hypothesis, used Paired Sample T-Test test formula and analysis using SPSS software. Furthermore, researchers will test normality using Shapiro-Wilk method. The results of this study show that the method of physical exercise program has a significant effect on the component of physical condition of speed, the fasement, strength, agility, explosive power and durability of teen intersective sleeve PPS Jokotole.*

**KEYWORD:** Physical Exercise Program, Athlete Condition, PPS Jokotole, Pencak Silat

---

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merujuk kepada rangkaian aktivitas fisiologis yang digalakkan secara teratur dan disiplin, berdasar kesadaran yang tinggi dan tujuan yang jelas, upaya dilakukan untuk memperbaiki kualitas fisik dan kemampuan tubuh (Wicaksana & Wahyudi, 2021). Kemajuan yang cepat dalam bidang olahraga mendorong terselenggaranya berbagai jenis cabang olahraga di institusi pendidikan. Pendidikan olahraga memainkan peran yang krusial dalam melibatkan murid dalam memiliki *experience* dalam belajar melalui kegiatan fisik, olahraga, dan kesehatan (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020). Pencak silat merupakan suatu bentuk olahraga

bela diri yang melibatkan teknik serangan menggunakan tangan dan kaki, serta teknik hindaran dan juga belaan untuk mendapatkan poin dengan tujuan meraih kemenangan. Olahraga ini ialah salah satu warisan bela diri dari nenek moyang Indonesia. Pertandingan dan latihan Pencak Silat biasanya dilakukan di dalam ruangan, dengan demikian Pencak Silat dapat dikategorikan sebagai suatu olahraga bela diri yang lebih sering dilakukan di dalam ruangan. Berdasarkan beberapa studi terdahulu, Pencak Silat telah diakui sebagai olahraga bela diri yang semakin terkenal di negara-negara Barat serta meraih pengakuan dari komunitas global. (Triprayogo et al., 2021). Dalam Pencak Silat terdapat dua istilah komponen yang merujuk pada seni pertunjukan dan pertempuran beladiri. Istilah "pencak" mengacu pada seni pertunjukan, sementara "silat" merujuk pada pertempuran dan beladiri (Sundara et al., 2020).

Dalam Pencak Silat, serangan seorang pesilat harus dilakukan secara teratur dan terkait dengan berbagai cara atau teknik yang bertujuan untuk mencapai sasaran dengan akurasi (Ediyono & Widodo, 2019). Pencak Silat, sebuah warisan budaya Indonesia, memiliki keyakinan yang kuat di kalangan ahli-ahli Pencak Silat yang terkemuka dan pakar dalam bidang ini sepakat bahwa komunitas Melayu telah menggunakan dan menciptakan seni bela diri ini sejak zaman terdahulu (prasejarah) (Johansyah & Wardoyo, 2016). Pencak Silat sebagai olahraga merupakan hasil penggabungan beberapa elemen gerakan yang saling memperkuat satu sama lain. Elemen gerakan dalam olahraga pencak silat, terdapat nilai seni yang menyoroti keindahan dalam setiap gerakan yang dilakukan. Sama halnya dengan prinsip dasar menyerang dan bertahan dalam cabang/bidang olahraga jenis ini, dibutuhkannya kondisi fisik yang optimal sebagai salah satu pondasi penting. Untuk mencapai peningkatan prestasi, atlet perlu menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka dengan baik.

Kemampuan kondisi fisik ialah keahlian untuk menggunakan organ tubuh secara efektif disaat dilakukannya kegiatan fisik. Kondisi fisik menjadi elemen fundamental dalam pengembangan teknik, taktik, dan strategi bagi para atlet (Nugraha et al., 2021). Beberapa elemen kondisi fisik yang memiliki peran dominan pada cabang olahraga Pencak Silat, antara lain:

### 1) Kekuatan

Kekuatan otot mengacu pada kemampuan suatu otot untuk menghasilkan kekuatan atau tenaga saat bekerja. Kekuatan otot juga dikenal sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi maksimum yang melawan tahanan maksimum. Kekuatan otot merujuk pada kapasitas otot guna menanggulangi, menahan, atau Beban yang terlibat dalam beragam aktivitas. Dalam keahlian Pencak Silat, seorang atlet yang mempunyai kekuatan otot kaki yang baik akan dapat melaksanakan teknik pertandingan dengan tendangan yang memiliki kekuatan besar, melakukan gerakan ayunan atau dorongan, serta menahan dan melakukan berbagai gerakan lainnya. Dalam hal ini, kekuatan ledakan otot tungkai sangat penting (Mirfen & Umar, 2018).

### 2) Daya Tahan

Kapabilitas organ tubuh atlet guna mengatasi kelelahan yang muncul selama aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang panjang. Daya tahan ini bisa dibagi menjadi dua kategori, yakni daya tahan umum serta daya tahan khusus. Daya tahan umum mengacu pada kapabilitas seorang individu untuk melaksanakan aktivitas yang menyangkut berbagai kategori otot dan sistem saraf pusat, saraf otot, serta kardiovaskular secara berkelanjutan dalam rentang waktu yang panjang. Daya tahan khusus sering kali merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan dalam olahraga permainan (Buzzichelli & Bompa, 2015).

### 3) Kecepatan

Jarak tempuh adalah pengukuran waktu yang diwakili dalam menit atau satuan kuantitatif, yang menggambarkan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam kurun waktu yang terbatas. Kecepatan ialah rasio antara jarak yang harus ditempuh dan selang waktu yang dibutuhkan. Satuan jarak dibandingkan dengan satuan waktu digunakan untuk mengukur kecepatan (Buzzichelli & Bompa, 2015). Kecepatan dapat

dikelompokkan menjadi tiga jenis, diantaranya: (1) Kecepatan *sprint (sprinting speed)* merujuk pada kapabilitas seseorang untuk bergerak maju dengan menggunakan daya dan kecepatan puncak; (2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) mengacu pada kemampuan otot atau kelompok otot untuk merespons dalam waktu yang sangat pendek setelah menerima impuls. Kecepatan reaksi dipengaruhi oleh sistem saraf pusat, kemampuan indera dalam menerima impuls, kemampuan orientasi terhadap situasi, serta kecepatan gerakan serta kekuatan; (3) Kecepatan bergerak (*speed movement*) merujuk pada kapabilitas maksimal otot atau kelompok otot untuk berkontraksi dengan cepat dalam gerakan yang berkelanjutan. Hal yang memengaruhi kecepatan bergerak ialah kekuatan otot, kelincahan, koordinasi gerakan, keseimbangan serta penguasaan teknik dari gerakan yang dilakukan.

#### 4) Kelincahan

Kelincahan ialah kapabilitas guna melakukan perubahan posisi badan dengan waktu yang singkat dan akurat tanpa mengalami gangguan yang berarti dalam keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk merespons rangsangan dengan cepat dan melakukan start yang efisien. Mereka selalu siap untuk berubah atau berhenti dengan cepat, sehingga dapat bermain dengan kecepatan, kelembutan, dan efisiensi yang tinggi. Kemampuan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang dalam berbagai situasi. Kelincahan ialah buah dari penggabungan kekuatan, kecepatan, serta keseimbangan. Elemen yang memengaruhi kelincahan meliputi kecepatan reaksi yang timbul dan gerak, keahlian beradaptasi dan mengantisipasi, keahlian menjaga keseimbangan saat bergerak, fleksibilitas sendi, koordinasi, dan pengaturan gerakan.

#### 5) Kelenturan

Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas dikenal sebagai fleksibilitas. Latihan peregangan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan fleksibilitas.

#### 6) Keseimbangan

Kemampuan untuk menjaga keadaan yang stabil dan beradaptasi dengan lingkungan tertentu. Ada dua macam keseimbangan, yakni: Keseimbangan statis merujuk pada kapabilitas untuk menjaga posisi tubuh dengan stabil & Keseimbangan dinamis yang merujuk pada keahlian guna menjaga posisi tubuh dengan stabil ketika dalam gerakan atau aktivitas fisik.

#### 7) Ketepatan

Keahlian seseorang guna mengarahkan gerakan ke target sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kemampuan koordinasi gerakan, akurasi dan kepekaan atlet, serta ukuran dan jarak target yang dituju.

#### 8) Koordinasi

Kemampuan ini sangat kompleks karena terdapat hubungan yang saling terkait antara kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan saat melaksanakan gerakan.

Untuk mencapai prestasi, terdapat empat aspek utama yang perlu diperhatikan, yaitu ranah teknik, fisik, strategi, serta mental/psikis. Kondisi fisik merupakan hal yang paling mendasar dalam Pencak Silat. Seorang yang menggeluti bidang ini, atau yang biasa disebut sebagai pesilat membutuhkan keadaan fisik yang optimal agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi, selain menguasai strategi, teknik, dan memiliki kesiapan psikis. Beberapa elemen fisik yang terkait kondisi tubuh, yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, daya ledak otot atau power, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, reaksi, dan ketepatan. Kesiapan seorang atlet tidak hanya bergantung pada keterampilan semata saat mencapai usia dewasa, tetapi juga bergantung pada pemahaman dan penguasaan teknik dan kemampuan dasar yang kuat. Dalam prakteknya, terkadang terlihat bahwa para pelatih masih bingung dalam mengembangkan program pelatihan untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan dalam olahraga Pencak Silat, sehingga hal ini dapat mengurangi motivasi atlet saat latihan.

Pada dasarnya prestasi yang dicapai dalam cabang olahraga ialah akumulasi dampak dari berbagai faktor atau elemen yang saling mendukung untuk mencapai prestasi tersebut (Suwirman, 2019). Prestasi yang dicapai tidak bisa dilepaskan dari upaya pelatihan dan program pengembangan yang diimplementasikan. Program tersebut dirancang dengan tujuan untuk mengidentifikasi keadaan fisik atlet dan sebagai langkah untuk meningkatkan keadaan fisik setiap atlet secara individual (Pratama & Kholis, 2019). Salah satu faktor penyebab ketimpangan dan kurangnya prestasi atlet adalah kurangnya pemahaman pelatih dalam mengintegrasikan latihan daya tahan umum ke dalam aspek teknik, yang mengakibatkan ketidakmaksimalan dalam pengembangan daya tahan kecepatan pada atlet remaja pencak silat. Hal ini disebabkan oleh penggunaan metode latihan berdasarkan pengalaman dan perkiraan pelatih terhadap kebutuhan atlet remaja saat latihan dan pertandingan.

Menurut studi yang pernah digalakkan oleh Wicaksana & Wahyudi (2021) dalam menganalisa kondisi fisiologis atlet di perguruan pencak silat pada ranting Kraton Jokotole ketika pandemi Covid-19 Dari hasil pengujian kondisi fisik dalam berbagai kategori, terdapat sejumlah atlet yang memiliki keadaan fisik yang sangat kurang dan perlu ditingkatkan. Hal ini dikarenakan terbatasnya ruang gerak para atlet ketika terjadi pandemi Covid-19, dimana para atlet kurang leluasa untuk latihan fisik di tempat terbuka dan berlatih bersama.

Diperlukan peningkatan dalam komponen-komponen latihan kondisi fisik. Berdasarkan hal tersebut, penulis mencoba mengimplementasikan program latihan kondisi fisik untuk atlet fighter PPS Jokotole Bangkalan yang disesuaikan dengan kondisi terkini.

---

## 2. METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif, di mana data numerik dikumpulkan dan dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2019). Metode ini berlandaskan pada prinsip positivisme penelitian yang bergantung pada data konkret, seperti angka, yang diuji melalui perhitungan matematika. Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan hasil dari program latihan fisik yang diberikan oleh pelatih kepada atlet PPS Jokotole Bangkalan.

### *Sampel dan Populasi*

Populasi dalam studi ini terdiri dari seluruh atlet *fighter* Jokotole Bangkalan. Studi ini dilakukan di PPS Jokotole Bangkalan, tempat di mana peneliti sendiri berlatih, sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan. Pengertian mengenai populasi diambil dari Sugiyono (2019), yang menjelaskan bahwa populasi adalah sekelompok subjek dengan karakteristik tertentu yang dipelajari dan diukur untuk menyimpulkan suatu hal.

Untuk mendapatkan sampel yang representatif, studi ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* sebagai metode dalam pengambilan sampel, yaitu melakukan skrining pada sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang telah ditetapkan. Azwar (2019) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan teknik di mana sampel dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam studi ini, sampel terdiri dari tujuh orang atlet fighter di PPS Jokotole Bangkalan.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Proses pengumpulan data dalam studi ini dilaksanakan melalui serangkaian tes yang meliputi: daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan pada setiap atlet yang terlibat dalam studi ini. Tes ini dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu *pre-test* (tes awal), program latihan fisik, dan *post-test* (tes akhir), dengan tujuan

untuk mengevaluasi performa kondisi fisik para atlet. Tes tersebut meliputi daya tahan, kecepatan dan kelincahan, latihan beban, kekuatan eksplosif, serta plyometrik.

Setelah mengumpulkan data dari *pre-test*, para atlet akan menjalani program latihan fisik yang telah ditetapkan yakni dengan durasi sepanjang dua bulan yang di dalam prosesnya terdapat frekuensi tiga kali seminggu. Setelah selesai menjalani program latihan fisik, dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan kondisi fisik para atlet dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

#### Teknik Analisis Data

Pada studi ini, peneliti memakai teknik analisa data yang didapat dari hasil pengukuran *pre-test*, program latihan fisik, dan *post-test*. Untuk menguji hipotesis, digunakan rumus uji *paired sample t-test* dan dilakukan analisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menentukan apakah variabel acak mengikuti distribusi normal atau tidak. Untuk menganalisis asumsi normalitas data, peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dalam analisis regresi.

---

### 3. HASIL

#### Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan mengikuti distribusi normal atau tidak. Hasil signifikansi dari uji normalitas menjadi faktor penting dalam menyimpulkan karakteristik distribusi data. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat ditarik kesimpulan bahwa data memiliki distribusi yang cukup normal. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, dapat ditarik kesimpulan bahwa data tidak mengikuti pola distribusi normal. Uji normalitas ini penting guna memvalidasi data yang digunakan.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality			Shapiro Wilk		
	Kolmogorov-Smirnov	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.	Sig.
PRE_LAH	,263	7	,148	,876	7	,216
PST_LAH	,189	7	,200 <sup>a</sup>	,970	7	,896
PRE_ANR	,162	7	,200 <sup>a</sup>	,871	7	,802
PST_ANR	,297	7	,063 <sup>a</sup>	,870	7	,185
PRE_SK	,193	7	,200 <sup>a</sup>	,964	7	,862
PST_SK	,176	7	,200 <sup>a</sup>	,832	7	,569
PRE_SU	,169	7	,200 <sup>a</sup>	,823	7	,496
PST_SU	,145	7	,200 <sup>a</sup>	,971	7	,891
PRE_BB	,188	7	,200 <sup>a</sup>	,874	7	,627
PST_BB	,165	7	,200 <sup>a</sup>	,944	7	,678
PRE_BT	,183	7	,200 <sup>a</sup>	,967	7	,871
PST_BT	,169	7	,200 <sup>a</sup>	,971	7	,899
PRE_PU	,169	7	,200 <sup>a</sup>	,823	7	,496
PST_PU	,145	7	,200 <sup>a</sup>	,971	7	,891

<sup>a</sup>. This is a lower bound of the true significance.

a. Levene's Significance Criterion

Berdasar pada hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwasanya seluruh hasil *pre test* dan *post test* grup eksperimen, data berdistribusi dengan normal. Riset ini mendapati adanya normalitas pada sebaran data yang telah diolah.

#### *Paired Sample Test*

Uji ini dipakai guna membandingkan dua kelompok yang berasal dari populasi yang identik di mana satu kelompok diberikan perlakuan tertentu, dan kemudian dilakukan perbandingan terhadap nilai rata-rata sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Berikut adalah kriteria uji t yang digunakan:

- Jika nilai signifikansi  $t > 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.
- Jika nilai signifikansi  $t < 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Tabel 2.1 Hasil Uji T Lari 30m

Paired Samples Test							Significance			
Pair	Pre-Test - Post-Test	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	22286	.08828	.03336	54123	80449	21.668	6	<.001	<.001

Tabel 2.2 Hasil Uji T *Sit and Reach*

Paired Samples Test							Significance			
Pair	Pre-Test - Post-Test	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-1.20000	.16338	.06172	-1.35103	-1.04897	-19.442	6	<.001	<.001

Tabel 2.3 Hasil Uji T *Sit Up*

Paired Samples Test							Significance			
Pair	Pre-Test - Post-Test	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-1.71429	.48795	.18443	-2.16558	-1.26301	-9.295	6	<.001	<.001

Tabel 2.4 Hasil Uji T *Push Up*

Paired Samples Test							Significance				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper	Lower	Upper				
Part 1	Pre-Test : Post-Test	-2.42887	.53452	.28203	-2.82293	-1.93422	-13.021	6	6	<.001	<.001

Tabel 2.5 Hasil Uji T *Shuttle Run*

Paired Samples Test							Significance				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper	Lower	Upper				
Part 1	Pre-Test : Post-Test	29.286	13.088	.05060	15.904	40.669	5.590	6	6	<.001	.201

Tabel 2.6 Hasil Uji T *Standing Broad Jump*

Paired Samples Test							Significance				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper	Lower	Upper				
Part 1	Pre-Test : Post-Test	-2.57143	.87590	.38886	-3.47393	-1.66867	-6.971	6	6	<.001	<.001

Tabel 2.7 Hasil Uji T *Bleep Test*

Paired Samples Test							Significance				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper	Lower	Upper				
Part 1	Pre-Test : Post-Test	-3.10000	.25166	.09512	-3.33275	-2.86725	-32.591	6	6	<.001	<.001

Berdasar pada tabel yang tertera diatas, nilai signifikansi *One-sided* dan *Two-sided*  $0,001 < 0,05$ , hal ini menandakan bahwasanya hasil dari penilaian sebelum dan sesudah penggunaan metode penelitian terdapat penelitian terdapat perbedaan secara signifikan. Maka ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya, terdapat pengaruh program latihan terhadap komponen kondisi fisik kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, serta daya ledak atlet *fighter* PPS Jokotole.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini difokuskan pada program pelatihan fisik yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi atlet *fighter* PPS Jokotole. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang mendukung prestasi dalam olahraga beladiri, oleh karena itu dilakukan pelatihan dengan menyusun program latihan yang sesuai (Al Muttaqin & Wahyudi, 2018). Kondisi fisik merujuk pada kemampuan seseorang dalam melaksanakan atau melakukan aktivitas olahraga. Apabila kondisi tubuh seseorang baik, maka akan terjadi peningkatan dalam kapabilitas sistem peredaran darah dan kerja jantung, kenaikan kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan aerobik.

Riset ini Setelah melakukan analisis, ditemukan bahwa data yang telah diproses menunjukkan distribusi yang normal. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji paired sample t-test mengindikasikan bahwa hipotesis diterima, ditunjukkan dengan nilai Sig. One-Sided dan Two-Sided sebesar

0,001 < 0,05. Hal ini menandakan adanya peningkatan pada ketujuh komponen kondisi fisik yang telah menerima program latihan selama tiga kali seminggu selama dua bulan dalam penelitian ini. Komponen tersebut adalah:

Dalam tabel 2.1, dalam analisis hasil uji-t pada lari dengan jarak 30 meter, didapatkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two-Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik kecepatan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.2, Hasil uji-t pada tes *sit and reach* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik kelentukan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.3, Hasil uji-t pada tes *sit up* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik kekuatan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.4, Hasil uji-t pada tes *push up* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik kekuatan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.5, Hasil uji-t pada tes *shuttle run* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik kelincahan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.6, Hasil uji-t pada tes *standing broad jump* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik daya ledak pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Dalam tabel 2.7, Hasil uji-t pada tes *bleep test* menunjukkan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided* sebesar 0,001 < 0,05. Berdasar pada hasil ini, dapat ditarik sebuah benang merah kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian sebelum dan setelah menggunakan metode penelitian. Hal ini dapat diterjemahkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan terhadap komponen kondisi fisik daya tahan pada atlet *fighter* PPS Jokotole.

Pengoptimalan kondisi fisik melibatkan peningkatan atau pemeliharaan kesehatan serta pengembangan keterampilan fisik yang diperlukan. Untuk menangani masalah peningkatan kondisi fisik, teori adaptasi harus digunakan. Untuk meningkatkan kemampuan fisik, seseorang harus berolahraga setidaknya tiga kali seminggu. Hasil latihan jurus tunggal pencak silat tangan kosong dipengaruhi langsung oleh kekuatan otot tungkai. Selain itu, keseimbangan juga dipengaruhi langsung oleh hasil latihan jurus tunggal pencak silat tangan kosong (Spyanawati, 2014).

---

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Simpulan

Berdasar dari hasil studi serta penjelasan mengenai pengaruh program latihan terhadap kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik kecepatan atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig. *One-Sided* dan *Two Sided*  $0,001 < 0,05$ .
2. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik kelentukan atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .
3. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik kekuatan atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .
4. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik kelincahan atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .
5. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik daya ledak atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .
6. Metode program latihan fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik daya tahan atlet silat remaja PPS Jokotole, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .

### B. Saran

Berdasar dari kesimpulan yang telah diuraikan, ada beberapa rekomendasi yang bisa diajukan oleh penulis, yakni:

1. Perlu adanya metode program latihan fisik guna dapat meningkatkan signifikansi komponen kondisi fisik atlet.
2. Perlu adanya pendampingan dari pelatih yang memiliki pengetahuan untuk dapat membuat program latihan fisik untuk menunjang kualitas fisik atlet.

---

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah memfasilitasi penelitian ini dan PPS Jokotole Bangkalan sebagai narasumber untuk seluruh data penelitian ini.

---

## REFERENSI

- Al Muttaqin, M. R., & Wahyudi, A. R. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu PUSLATCAB Pencak Organisasi Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Buzzichelli, C., & Bompa, T. O. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung: Jurnal Seni Budaya*, 29(3), 300-313.
- Johansyah, L., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga* (3rd ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science Health*, 2(4), 239-246.

- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Illahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281-294.
- Pratama, P. A., & Kholis, M. N. (2019). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sasana Krida Wiratama Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. *Open Journal System*, 39(1).
- Spyanawati, N. L. P. (2014). Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1).
- Sugiyono, P.D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Metode Penelitian Pendidikan 67.
- Sundara, C., Merizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Multirateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74-82.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Triprayogo, R., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., wandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290-299.
- 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*.