

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET PUTRI PENCAK SILAT PAGAR NUSA GRESIK DI ERA PANDEMI COVID-19

Nor Khalimatus Sakdeya

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
nor.18090@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
purbodjati@unesa.ac.id

Abstrak

Pagar nusa merupakan salah satu perguruan pencak silat yang sangat dikenal oleh masyarakat Kabupaten Gresik karena memiliki prestasi yang baik di tingkat Kabupaten. Tetapi tingkat prestasi atlet pagar nusa Gresik di Jawa Timur tidak begitu baik dengan persaingan atlet yang semakin ketat. Maka dari itu atlet harus meningkatkan kualitas performanya, dengan meningkatkan kondisi fisik atlet. Namun pada saat ini, seluruh dunia di landa virus covid-19. Virus ini mempengaruhi seluruh aspek kehidupan di masyarakat terutama kegiatan olahraga, sehingga banyak kejuaraan yang ditunda dan berpengaruh terhadap performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet putri berdasarkan tingkatan norma data atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 10 atlet putri kategori tanding. Instrumen penelitian ini menggunakan tes yang dilakukan dengan beberapa tes kondisi fisik yaitu: kecepatan tes sprint 30 meter, kelincahan Illinois Agility Run, kekuatan dengan tes push up 60 detik & tes sit up 60 detik, dan daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Hasil penelitian ini menunjukkan tes kecepatan dengan kategori "sedang", tes kelincahan dengan kategori "sedang", tes kekuatan push up dengan kategori "baik", sedangkan tes kekuatan sit up dengan kategori "baik sekali", dan tes daya tahan dengan kategori "kurang". Kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik memiliki kondisi fisik dengan rata-rata 15.7 yang masuk kedalam kategori "sedang". Sehingga diperlukan latihan yang terprogram dan sesuai dengan kondisi atlet agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

Kata Kunci: Kondisi fisik, pencak silat, pandemi covid-19

Abstract

Pagar nusa is one of the martial arts colleges that is very well known by the people of Gresik Regency because it has good achievements at the regency level. But the level of achievement of pagar nusa Gresik athletes in East Java is not so good with the increasingly fierce competition of athletes. Therefore, athletes must improve the quality of their performance, by improving the physical condition of athletes. But at this moment, the whole world is in the midst of the covid-19 virus. This virus affects all aspects of life in society, especially sports activities, so many championships are postponed and affect the performance of athletes. This study aims to analyze the physical condition of female athletes based on the level of data norms for female athletes of pencak silat pagar nusa Gresik in the era of the COVID-19 pandemic. Types of quantitative research with descriptive quantitative approach methods. The sample of this study was 10 female athletes in the sparring category. This research instrument uses tests conducted with several physical condition tests, namely: the speed of the 30-meter sprint test, the agility of the Illinois Agility Run, strength with a 60-second push up test & 60-second sit up test, and endurance using the Multistage Fitness Test (MFT). The results of this study showed a speed test with the "medium" category, an agility test with a "medium" category, a push up strength test with a "good" category, while a sit-up strength test with a "very good" category, and an endurance test with a "less" category. The conclusion of the results of this study is that the female athletes of pencak silat pagar nusa Gresik have a physical condition with an average of 15.7 which is included in the "moderate" category. So that programmatic training is needed and in accordance with the condition of the athlete in order to achieve even better achievements.

Keywords: Physical condition, martial arts, covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi fisik pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 dengan menggunakan empat komponen kondisi fisik, yakni kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan pada atlet putri yang berusia 13-15 tahun. Permasalahannya adalah bagaimana hasil tingkat kondisi fisik atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik. Kegunaan/manfaatnya untuk menentukan model program latihan dan jenis-jenis latihan untuk atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yang tepat dan terukur. Kebaruan yang ditargetkan adalah diperolehnya hasil berupa data tentang tingkat kondisi fisik pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional dan merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang sudah berkembang cukup lama. Pencak silat juga merupakan suatu seni bela diri yang berguna untuk membela dan bertahan hidup dalam lingkungannya. Saat ini pencak silat semakin dikenal oleh masyarakat yang dibuktikan dengan berbagai macam pertandingan dan event-event olahraga, baik ditingkat kecamatan, daerah, nasional maupun internasional (Nurul Ihsan, Sepriadi, & Suwirman, 2018: 410-422)

Menurut Munas IPSI XII (2012: 26) Kategori yang dipertandingan dalam pencak silat ada dua yaitu: kategori tanding (fight) dan kategori seni. Kategori tanding adalah kategori yang dipertandingkan oleh dua pesilat dari sudut yang berbeda dan saling berhadapan melakukan teknik gerakan serang-bela untuk memperoleh poin. Dalam kategori ini pesilat dibagi dalam beberapa kelas yang ditentukan dari berat badan dan dipertandingkan dalam durasi waktu 2-3 menit bersih dalam 3 babak. Sedangkan kategori seni meliputi: seni tunggal, seni ganda, dan seni regu yang dikenal dengan istilah TGR, dengan menampilkan sebuah gerakan seni kaidah silat sesuai dengan peraturan pencak silat dengan durasi waktu penampilan selama 3 menit. Dalam durasi waktu pertandingan yang lama atlet pencak silat harus memiliki kondisi fisik yang prima untuk menunjang prestasinya, melalui proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet.

Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang yang sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas kerja fisik dengan kemampuan yang bertingkat yang dapat

diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Kondisi fisik merupakan komponen yang terikat dalam faktor penunjang keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi. Menurut (Priswadiyanto, 2021: 155-164) mengatakan bahwasanya kondisi fisik merupakan unsur penting dan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk pengembangan teknik, taktik maupun strategi dengan latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis dan efisien.

Menurut Fantiro (2018: 14-22) mengatakan bahwa komponen dalam kondisi fisik memiliki kesatuan yang tidak terpisahkan baik secara peningkatan maupun pemeliharannya yang dinamakan suatu kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik sangat berperan penting dalam olahraga pencak silat. Dimana kondisi fisik ini berpengaruh terhadap kemampuan dan kualitas atlet pada saat bertanding. Dalam kondisi fisik terdapat banyak komponen-komponen yang ada didalamnya, namun dalam penelitian ini menggunakan 4 komponen yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh yang merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Hal ini diungkapkan oleh (Lubis, 2016: 68) bahwasannya komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (strenght), kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan daya tahan (endurance) dimana empat aspek tersebut dapat menunjang prestasi. Mengingat pencak silat adalah olahraga bela diri yang membutuhkan keempat aspek tersebut maka perlu adanya program pelatihan guna meningkatkan kondisi fisik atlet.

Latihan adalah suatu program atau upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh serta meningkatkan prestasi atlet di berbagai cabang olahraga dengan melalui proses latihan yang telah terprogram, sistematis, teratur dan terukur yang tiap hari bertambah jumlah intensitasnya, waktunya, dan beban latihannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut (Giriwijoyo, 2013: 315) bahwa "latihan adalah upaya yang dilakukan secara berkelanjutan dengan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas atau penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik)".

Azmi & Kusnatik (2018: 1) kondisi fisik

ialah salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga agar mencapai sebuah prestasi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan performa serta biomotorik pada atlet. Sehingga atlet pencak silat harus mempunyai kondisi fisik yang baik, guna meningkatkan prestasinya. Karena kondisi fisik yang baik dan mental yang kuat adalah suatu hal yang penting dalam menunjang prestasi seorang atlet.

Pagar Nusa merupakan salah satu perguruan pencak silat yang sangat dikenal oleh pelajar maupun masyarakat di Kabupaten Gresik. Dimana atlet pagar nusa Gresik memiliki prestasi yang baik ditingkat Kabupaten sehingga dapat mewakili Kabupaten Gresik pada kejuaraan ditingkat Jawa Timur seperti, O2SN, POPDA, KEJURDA, PORPROV dan lain sebagainya. Namun tingkat prestasi atlet pagar nusa Gresik di Jawa Timur tidak begitu baik, atlet selalu gagal dibabak penyisihan atau di babak semi final dan hanya satu atau dua atlet yang bisa mendapatkan juara pada kejuaraan tersebut. Di sini peneliti tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian pada atlet putri pencak silat perguruan pagar nusa Gresik, untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet. Peneliti melihat dari pertandingan yang sudah terlaksana bahwa atlet putri memiliki masalah pada kondisi fisik. Kecepatan tendangan atlet masih lemah dan kurang cepat sehingga mudah dihindari atau ditangkap, kelincahan atlet saat melakukan hindaran dan balasan kurang lincah sehingga lawan mendapatkan poin, kekuatan tendangan dan pukulan atlet juga lemah dan kurang mutlak sehingga juri tidak menulis poin, dan daya tahan atlet lemah yang terlihat pada saat babak pertama dan kedua poin atlet unggul tetapi saat babak ketiga atlet mulai kelelahan dan nafas mulai tersenggal sehingga atlet tidak bisa melakukan serangan dan kurang fokus yang membuat lawan semakin bersemangat untuk menyerang dan bisa membalikkan nilai untuk menang. Oleh karena itu peneliti melakukan analisis kondisi fisik pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik.

Namun pada saat ini, seluruh dunia dilanda virus covid-19. Dimana virus covid-19 ini mempengaruhi seluruh aspek kehidupan diseluruh dunia dengan adanya pembatasan kegiatan sosial di masyarakat terutama kegiatan olahraga. Hal ini juga berimbas pada pertandingan dan event-event pencak silat baik di tingkat daerah maupun nasional yang ditunda bahkan dibatalkan. Untuk memutus rantai penularan covid-19 pemerintah melaksanakan

pembatasan sosial berskala besar hingga menerapkan program PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dimana program ini memberhentikan semua kegiatan yang menyebabkan kerumunan. Pembatasan ini menyebabkan pelatih harus mengurangi program latihan, durasi latihan dan intensitas latihan untuk sementara waktu, yang berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet. Intensitas latihan atlet berubah dari yang sebelumnya atlet dapat berlatih rutin namun karena adanya pembatasan dari pemerintah pelatih mengurangi waktu latihan atlet yang sebelumnya dalam 1 minggu 3 - 4 kali latihan berkurang menjadi 2 kali dalam 1 minggu dan bahkan pelatihan atlet sempat diberhentikan selama 3 bulan, yang membuat pelatih harus mengurangi dan menyesuaikan jadwal latihan. Di kondisi ini peran pelatih sangat penting dan memiliki tanggung jawab untuk melatih dan mendidik para atlet dalam memutus rantai penularan covid-19. Pelatih juga harus merubah program pelatihan agar tetap berjalan di saat pandemi covid-19 dengan program latihan yang diberikan ke pada atlet untuk berlatih sendiri dirumah masing-masing. Dan pelatih juga perlu melakukan tes kondisi fisik terhadap atlet agar pelatih mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet tersebut disaat pandemi covid-19.

Dari latar belakang diatas, atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik selama pelatihan belum pernah menjalankan tes pada kondisi fisik, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis kondisi fisik atlet putri berdasarkan tingkatan kriteria atau norma data atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 selama latihan yang dijalankan. Dengan mengetahui hasilnya, tes kondisi fisik dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam membuat program latihan dan sebagai daya kontrol yang tepat dan sesuai dengan kondisi atlet (Sudarnoto, 2021: 189-194).

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik di Era Pandemi Covid-19”. Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat berguna untuk bahan evaluasi dan tolak ukur bagi atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

METODE

Berdasarkan pendahuluan diatas, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode

penelitian survei. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menghitung angka, dari awal penelitian, pengumpulan data sampai penafsiran dan hasil yang diperoleh dari penelitian. Menurut (Maksum, 2012: 68) bahwa penelitian survei merupakan sebuah proses pengambilan data, menggunakan teknik tes dan pengukuran. Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menganalisis terkait kondisi fisik atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19.

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri kategori tanding berjumlah 10 atlet dengan usia 13-15 tahun, yang terbagi dalam 5 kelas yaitu: kelas A, B, C, D, & kelas E dengan tiap kelas berjumlah 2 atlet yang akan diteliti dan dianalisis kondisi fisiknya pada saat latihan di lapangan. Dimana atlet tersebut disiapkan untuk dipertandingkan pada Kejurcab Pagar Nusa Gresik pada bulan November 2022.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang dikumpulkan dan diperoleh oleh peneliti secara langsung dari sampel atau subjek yang diteliti melalui tes dan pengukuran atau observasi. Waktu penelitian adalah waktu yang digunakan peneliti selama penelitian yaitu dilaksanakan pada tanggal 2 – 3 Juni 2022. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan MTs NU Sindujoyo Gresik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan data norma tes pengukuran yaitu rata-rata (mean), presentase. Tabel interval menggunakan tabel distribusi frekuensi dimana data disusun dari terkecil hingga data terbesar yang membagi banyaknya data kedalam beberapa kelas. Data yang masuk digunakan untuk memudahkan dalam perhitungan pembuatan gambar statistik dalam penyajian data. Dari hasil tersebut akan dihitung menggunakan Microsoft Excel, yang merupakan suatu perangkat lunak yang digunakan untuk melakukan perhitungan statistika dengan menggunakan komputer.

Adapun formulasi yang dipakai yakni Rata-rata adalah angka yang didapatkan dari hasil pembagian antara jumlah nilai dengan jumlah orang atau sampel.

Instrumen adalah sebuah alat yang akan digunakan dalam penelitian guna mengumpulkan data. Menurut (Sugiyono, 2014: 68) mengatakan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur hasil data penelitian secara sistematis”. Instrumen tes yang dipakai dalam

penelitian ini adalah tes TKJI (Tes Kemampuan Jasmani Olahraga) yang terdiri dari empat komponen tes kondisi fisik yaitu:

1. Kecepatan tes lari sprint 30 meter.
2. Kelincahan tes Illinois Agility Run.
3. Kekuatan tes push up 60 detik dan tes sit up 60 detik.
4. Daya tahan dengan Multistage Fitness Test (MFT).

Analisis dimaksudkan mengamati aktivitas objek kemampuan kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan dengan cara mendeskripsikan komposisi objek dan menyusun kembali komponen-komponennya untuk dikaji atau dipelajari secara detail dari hasil pengolahan data, bertujuan untuk mendapatkan hasil akhir dari pengamatan yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 4 komponen fisik yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan pada 10 atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di lapangan Mts NU Sindujoyo akan dipaparkan dan diuraikan oleh peneliti dalam bentuk deskriptif berbentuk tabel. Berikut penjabaran deskriptif hasil tes kondisi fisik atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 yang telah dihitung dengan menggunakan Microsoft Excel sebagai berikut:

Kecepatan

Hasil statistik kecepatan di ukur dengan tes lari sprint 30 meter yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Kemampuan Kecepatan (Sprint 30 Meter) Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Kelas	Nama	Pencapaian	Kategori
1	A	NA	4.53	Baik
2		IN	6.23	Kurang Sekali
3	B	RD	4.92	Baik
4		RW	5.29	Sedang
5	C	NM	6.19	Kurang Sekali
6		LM	6.16	Kurang Sekali
7	D	KA	4.55	Baik
8		SL	4.7	Baik
9	E	SS	5.3	Sedang
10		LA	5.5	Kurang

Rata-Rata	5.337	Sedang
Max	4.53	Baik
Min	6.23	Kurang Sekali

Dari hasil tabel 1 diatas, diketahui bahwa rata-rata tes kecepatan lari Sprint 30 meter yaitu 5.337 detik dengan kategori “sedang”. Nilai maksimal yaitu 4.53 detik dengan kategori “baik”. Sedangkan nilai minimal yaitu 6.23 detik dengan kategori “kurang sekali”. Untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Presentase Kemampuan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter

No	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	40%
3	Sedang	2	20%
4	Kurang	1	10%
5	Kurang Sekali	3	30%
Jumlah		10	100%

Pada tabel 2 diatas, diketahui data presentase tes kecepatan lari sprint 30 meter atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik sebanyak 10 atlet dengan perolehan presentase 30% atau 3 atlet dengan kategori “kurang sekali”, 10% atau 1 atlet dengan kategori “kurang”, 20% atau 2 atlet dengan kategori “sedang”, dan 40% atau 4 atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori “baik”.

Kelincahan

Hasil statistik kelincahan di ukur dengan tes Illinois Agility Run yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Data Kemampuan Kelincahan (Illinois Agility Run) Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Kelas	Nama	Pencapaian	Kategori
1	A	NA	19.93	Sedang
2		IN	25.14	Kurang Sekali
3	B	RD	19.65	Sedang
4		RW	22.21	Kurang
5	C	NM	19.38	Sedang
6		LM	21.29	Kurang
7	D	KA	20.48	Sedang
8		SL	22.97	Kurang
9	E	SS	19.32	Sedang
10		LA	20.78	Sedang
Rata-Rata			21.115	Sedang

Max	19.32	Sedang
Min	25.14	Kurang Sekali

Dari hasil tabel 3 diatas, diketahui bahwa rata-rata kelincahan atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yaitu 21.115 detik dengan kategori “sedang”. Nilai maksimal kelincahan yaitu 19.32 detik dengan kategori “sedang”. Nilai minimal yaitu 25.14 dengan kategori “kurang sekali”. Untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 4. Presentase Kemampuan Kelincahan (Illinois Agility Run)

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	6	60%
4	Kurang	3	30%
5	Kurang Sekali	1	10%
Jumlah		10	100%

Pada Tabel 4 diatas, diketahui data presentase tes kelincahan atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik sebanyak 10 atlet dengan perolehan presentase 10% atau 1 atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori “kurang sekali”, 30% atau 3 atlet dengan kategori “kurang”, dan presentase 60% atau 6 atlet dengan kategori “sedang”.

Kekuatan

Hasil statistik tes kekuatan di ukur dengan tes push-up (untuk kekuatan otot lengan) dan tes sit-up (untuk kekuatan otot perut) yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Data Kemampuan Kekuatan Push-Up 60 Detik Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Kelas	Nama	Pencapaian	Kategori
1	A	NA	45	Baik
2		IN	32	Sedang
3	B	RD	33	Sedang
4		RW	41	Baik
5	C	NM	30	Sedang
6		LM	32	Sedang
7	D	KA	43	Baik
8		SL	52	Baik Sekali
9	E	SS	48	Baik
10		LA	35	Baik
Rata-Rata			39.1	Baik

Max	52	Baik Sekali
Min	32	Sedang

Berdasarkan tabel 5 diatas, diketahui bahwa rata-rata tes kekuatan push-up atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yaitu 39.1 dengan kategori “baik”. Nilai maksimal yaitu 52 dengan kategori “baik sekali”. Nilai minimal tes kekuatan yaitu 32 dengan kategori “sedang”. Untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 6. Presentase Kemampuan Kekuatan Push-Up 60 Detik.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	10%
2	Baik	5	50%
3	Sedang	4	40%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Pada tabel 6 diatas, diketahui data presentase tes kekuatan push-up pada 10 atlet putri dengan perolehan presentase 40% atau 4 atlet dengan kategori “sedang”, 50% atau 5 atlet dengan kategori “baik”, dan presentase 10% atau 1 atlet dengan kategori “baik sekali”.

Tabel 7. Data Kemampuan Kekuatan Sit-Up 60 Detik Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Kelas	Nama	Pencapaian	Kategori
1	A	NA	30	Baik Sekali
2		IN	35	Baik Sekali
3	B	RD	39	Baik Sekali
4		RW	20	Baik
5	C	NM	35	Baik Sekali
6		LM	38	Baik Sekali
7	D	KA	34	Baik Sekali
8		SL	35	Baik Sekali
9	E	SS	33	Baik Sekali
10		LA	38	Baik Sekali
Rata-Rata			33.7	Baik Sekali
Max			39	Baik Sekali
Min			20	Baik

Berdasarkan tabel 7 diatas, diketahui bahwa rata-rata tes kekuatan sit up atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yaitu 33.7 dengan kategori “baik sekali”. Nilai maksimal yaitu 39 dengan

kategori “baik sekali”. Sedangkan nilai minimal yaitu 20 dengan kategori “baik”. Untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 8. Presentase Kemampuan Kekuatan Sit-Up 60 detik.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	9	90%
2	Baik	1	10%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Pada tabel 8. diatas, diketahui data presentase tes kekuatan sit-up 60 detik pada 10 atlet putri dengan perolehan presentase 10% atau 1atlet yang memiliki kekuatan dengan kategori “baik”, dan presentase 90% atau 9 atlet dengan kategori “baik sekali” .

Daya Tahan

Hasil statistik tes daya tahan yang di lakukan dengan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 9. Data Kemampuan Daya Tahan (MFT) Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Kelas	Nama	Pencapaian	Kategori
1	A	NA	29.1	Kurang
2		IN	22.4	Kurang Sekali
3	B	RD	28	Kurang
4		RW	31	Sedang
5	C	NM	25.6	Kurang
6		LM	24.8	Kurang
7	D	KA	24.8	Kurang
8		SL	26.4	Kurang
9	E	SS	27.2	Kurang
10		LA	24.4	Kurang Sekali
Rata-Rata			26.37	Kurang
Max			31	Sedang
Min			22.4	Kurang Sekali

Dari hasil tabel 9 diatas, diketahui bahwa rata-rata tes daya tahan atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yaitu 26.37 dengan kategori “kurang”. Nilai maksimal yaitu 31 dengan kategori “sedang”. Sedangkan nilai minimal yaitu 22.4 dengan kategori “kurang sekali”. Untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan

presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 10. Presentase Kemampuan Daya Tahan MFT

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	1	10%
4	Kurang	7	70%
5	Kurang sekali	2	20%
Jumlah		10	100%

Pada tabel 10 diatas, diketahui data presentase tes daya tahan pada 10 atlet putri dengan menggunakan MFT, dengan perolehan presentase 20% atau 2 atlet dengan kategori “kurang sekali”, 70% atau 7 atlet dengan kategori “kurang”, dan presentase 10% atau 1 atlet dengan kategori “sedang”.

Tabel 11. Data Kemampuan Dari 4 Tes Komponen Kondisi Fisik Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Tahun 2022.

No	Jenis Tes	Rata-Rata
1	Kecepatan Tes Lari Sprint 30 Meter	5.337
2	Kelincahan Illinois Agility Run	21.115
3	Kekuatan Push Up	39.1
4	Kekuatan Sit Up	33.7
5	Daya Tahan MFT	26.37
Jumlah		125.622

Pada tabel 11. diatas, diketahui hasil keseluruhan 4 komponen tes kondisi fisik atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik yang dijabarkan sebagai berikut:

Rata-rata tes kecepatan atlet yaitu 5.337 detik yang memiliki kategori “sedang”. Rata-rata ts kelincahan atlet putri yaitu 21.115 detik Yang memiliki kategori “sedang”. Rata-rata kekuatan atlet putri , tes kekuatan push up yaitu 39.1 dengan kategori “baik” dan tes kekuatan sit up yaitu 33.7 dengan kategori “baik sekali”. Rata-rata tes daya tahan atlet putri yaitu 26.37 dengan kategori “kurang”.

Tabel 12. Data Kemampuan Tiap Individu Yaitu Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Dari 4 Tes Komponen Kondisi Fisik Tahun 2022.

No.	Na ma	Push Up		Sit Up		Sprint		Agility		MFT		NT
		No	Ni	No	Ni	No	Ni	No	Ni	No	Ni	
1	NA	B	4	BS	5	B	4	S	3	K	2	18
2	IN	S	3	BS	5	KS	1	KS	1	KS	1	11
3	RD	S	3	BS	5	B	4	S	3	K	2	17
4	RW	B	4	B	4	S	3	K	2	S	3	16
5	NM	S	3	BS	5	KS	1	S	3	K	2	14
6	LM	S	3	BS	5	KS	1	K	2	K	2	13
7	KA	B	4	BS	5	B	4	S	3	K	2	18
8	SL	BS	5	BS	5	B	4	K	2	K	2	18
9	SS	B	4	BS	5	S	3	S	3	K	2	17
10	LA	B	4	BS	5	K	2	S	3	KS	1	15
Nilai Maximal												18
Nilai Minimal												11
Rata - Rata (Mean)												15.7

Keterangan :

No = Norma

Ni = Nilai

NT = Nilai Total

Pada tabel 12 diatas, diketahui nilai total hasil tes kondisi fisik atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 dengan menggunakan 4 komponn yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Dalam tabel tersebut diperlihatkan deskripsi norma kategori dan nilai dari tiap individu yang dijumlah dalam nilai total dengan hasil rata-rata 15.7 dalam kategori “sedang”. Nilai max yaitu 18 dengan kategori “baik”, niali min yaitu 11 dengan kategori “kurang”.

Tabel 13. Data Kemampuan Nilai dan Kategori Tes Kondisi Fisik Pada 10 Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Berdasarkan Kelas Tanding Tiap Atlet Tahun 2022.

No	KL	Nama	Nilai Tes Kondisi Fisik						NT	K
			Pu sh up	S it U p	S pr t	A gi lit y	M FT			
1	A	NM	3	5	1	3	2	14	Sedang	
2		LA	4	5	2	3	1	15	Sedang	
3	B	IN	3	5	1	1	1	11	Kurang	
4		RW	4	4	3	2	3	16	Sedang	
5	C	RD	3	5	4	3	2	17	Sedang	
6		NA	4	5	4	3	2	18	Baik	

7	D	SL	5	5	4	2	2	18	Baik
8		LM	3	5	1	2	2	13	Kurang
9	E	SS	4	5	3	3	2	17	Sedang
10		KA	4	5	4	3	2	18	Baik

Keterangan :

KL : Kelas Tanding

NT : Nilai Total

K : Kategori

Pada tabel 13 diatas, dapat diketahui hasil nilai dan kategori tes kondisi fisik atlet putri berdasarkan kelas tanding. Dalam tabel tersebut diperlihatkan deskripsi norma kategori dan nilai dari tiap individu yang terbagi dalam 5 kelas yaitu:

1. Kelas A:

NM : nilai total 14 dengan kategori “sedang”

LA : nilai total 15 dengan kategori “sedang”

2. Kelas B:

IN : nilai total 11 dengan kategori “kurang”

RW : nilai total 16 dengan kategori “sedang”

3. Kelas C:

RD : nilai total 17 dengan kategori “sedang”

NA : nilai total 18 dengan kategori “baik”

4. Kelas D:

SL : nilai total 18 dengan kategori “baik”

LM : nilai total 13 dengan kategori “kurang”

5. Kelas E:

SS : nilai total 17 dengan kategori “sedang”

KA : nilai total 18 dengan kategori “baik”

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data diatas, penulis akan membahas analisis kondisi fisik pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 secara deskriptif yang menggunakan empat komponen kondisi fisik yaitu, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan tes Illinois Agility Run, kekuatan dengan tes push-up (60 detik) & tes sit-up (60 detik), dan daya tahan dengan Multistage Fitness Test (MFT) di era pandemi covid-19. Adapun hasil tes kondisi fisik setelah melakukan tes adalah sebagai berikut:

Kecepatan

Dalam pencak silat kecepatan sangat diperlukan untuk melatih kecepatan otot kaki agar dapat melakukan tendangan dengan secepat mungkin sehingga tendangan tidak dapat dihindari lawan dan mencegah tangkapan lawan. Kecepatan adalah suatu kemampuan gerak, berjalan, berlari secepat-cepatnya dalam jarak dan waktu ketika mendapat rangsang dengan kualitas kondisional

yang membuat seorang olahragawan melakukan gerakan secepatnya. Menurut (Hidayat, 2014: 61) mengatakan bahwa “latihan kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan merupakan suatu komponen biomotor yang dapat berpengaruh pada performa atlet pencak silat pada saat bertanding. Dalam pencak silat kecepatan digunakan pada saat melakukan serang-bela seperti menendang, memukul, menangkis, menangkap serangan dari lawan. Maka dari itu perlu adanya latihan yang memfokuskan pada kecepatan atlet.

Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam mengubah arah gerakan dengan cepat disaat tubuh bergerak untuk berpindah atau berpindah posisi dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi keseimbangan tubuh yang baik. Menurut (Sucipto, 2008: 10) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat, sementara tubuh sedang bergerak, dari satu tempat ketempat yang lain secepat mungkin”.

Kelincahan ini sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat pada saat bertanding untuk melakukan gerakan hindaran kemudian melakukan serangan yang membutuhkan kelincahan yang baik serta keseimbangan tubuh yang baik.

Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja secara maksimal yang menghasilkan tenaga maksimum untuk melawan beban pada kinerja permainan atlet. Dalam tes kekuatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan 10 atlet putri di era pandemi covid-19 ini dengan menggunakan tes push-up dan sit-up yang masing-masing diukur dengan durasi waktu 30 detik. Menurut (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015: 430) menyatakan bahwa “kekuatan adalah suatu kemampuan untuk mengatasi ketahanan beban luar dan ketahanan beban dalam atau disebut neuro muscular”. Dalam tes kekuatan menggunakan 2 tes yaitu:

Push-up (kekuatan otot lengan)

Kekuatan otot lengan dibutuhkan atlet pencak silat pada saat melakukan teknik jatuhnya bawah seperti guntingan, sapuan, dan jatuhnya dimana kekuatan tangan dan kaki sangat penting untuk menahan beban tubuh agar tidak terjadi cedera.

Sit-Up (kekuatan otot perut)

Sit-up sangat dibutuhkan dalam pencak

silat untuk melindungi tubuh terutama pada perut agar pada saat tubuh menerima tendangan maupun pukulan yang sangat kuat atau keras tidak terjadi cedera.

Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan otot tubuh seorang atlet untuk melakukan aktivitas fisik maupun menahan beban dalam jarak dan jangka waktu yang lama (Lhaksana, 2011: 21). Sel dalam otot tubuh membutuhkan banyak oksigen untuk bisa menghasilkan CO₂.

Sukadiyanto (2011: 60) menyatakan bahwa dalam pertandingan pencak silat daya tahan berperan penting karena di dalam pertandingan pencak silat berlangsung selama 2 – 3 menit bersih dan berlangsung selama 3 babak. Dimana dalam pertandingan tersebut seorang atlet membutuhkan daya tahan yang baik untuk melakukan serang bela dengan maksimal tanpa merasa kelelahan.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan terkait analisis kondisi fisik pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik di era pandemi covid-19 ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kualitas kondisi fisik kecepatan pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik dengan tes lari sprint 30 meter memiliki rata-rata 5.337 dengan kategori “sedang”. Dengan presentase 30% kategori “kurang sekali”, 10% kategori “kurang”, 20% kategori “sedang”, dan 40% dengan kategori “baik”.

Kualitas kondisi fisik kelincahan pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik dengan tes Illinois Agility Run memiliki rata-rata 21.115 dengan kategori “sedang”. Dengan presentase 10% kategori “kurang sekali”, 30% dengan kategori “kurang”, 60% dengan kategori “sedang”.

Kualitas kondisi fisik kekuatan pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik dengan tes push-up 60 detik, memperoleh rata-rata 39.1 dengan kategori “baik”. Dengan presentase 40% kategori “sedang”, 50% dengan kategori “baik”, dan 10% dengan kategori “baik sekali”. Sedangkan tes sit-up 60 detik, memperoleh rata-rata 33.7 dengan kategori “baik sekali”. Dengan presentasinya 10% kategori “baik”, dan 90% kategori “baik sekali”.

Kualitas kondisi fisik daya tahan pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik dengan tes Multistage Fitness Test (MFT) memiliki nilai rata-rata 26.37 dengan kategori “kurang”. Dengan presentase 20% kategori “kurang sekali”, 70%

kategori “kurang”, dan 10% kategori “sedang”.

Simpulan dari hasil penelitian ini bahwa atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik memiliki kondisi fisik yang sedang, karena dari hasil nilai keseluruhan tes yang dilakukan pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik memperoleh hasil dengan nilai rata-rata 15.7 yang masuk dalam kategori “sedang”.

Saran

Dari hasil penelitian dan simpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran pada penelitian ini yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Putri Pencak Silat Pagar Nusa Gresik Di Era Pandemi Covid-19” yang nantinya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi sebagai berikut:

Hasil penelitian pada atlet putri pencak silat pagar nusa Gresik, dapat menjadi bahan evaluasi, acuan atau tolak ukur dalam membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga pelatih dapat membuat program latihan yang lebih terprogram dan efektif sesuai dengan kemampuan atlet agar atlet dapat berkembang lebih baik. Serta bisa diberikan uji tes kondisi fisik untuk mengetahui peningkatan atlet.

Untuk pelatih diharapkan dapat memberikan semangat dan motivasi kepada atlet agar atlet dapat memiliki semangat untuk berlatih agar kedepannya semakin lebih baik lagi dan mendapatkan prestasi yang lebih tinggi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dini. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball di Universitas Negeri Surabaya. Program Studi S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya (Skripsi). Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Azmi & Kusnatik. (2018). Effect Of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) In Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal Of Physics*. (947) (1).
- Mackenzie, B. (2005). Performance Evaluation Tests. London: Electric World plc, 24(25), 57-158.
- Dial, M. (2019). Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal IKOR 2017 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)..
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan

- Ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) Siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 14-22.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Orestasi. Pt Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2014). Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ihsan, Nurul, Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Saintika*, 3(1), 410-422.
- Iskandar. (2010). Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kualitatif dan Kuantitatif). Jambi: GP PRESS.
- Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology Of Sport And Excercise. Human Kinetics.*
- Khakiki, M. Adib, and HeriWahyudi. (2022). "ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA MUAY THAI TUBAN DI ERA PANDEMI COVID19". *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10.01:217-224.
- Lubis, Johansyah. (2016). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajawali perss.
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Masula, D.S.A. (2012). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 49-57.
- Munas IPSI XII. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI. Jakarta: PB IPSI
- Nurhasan. (2013). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI.
- Priswadiyanto, M. Ferga. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolaboli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155-164. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Saputro, D., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Sepdanius, E., Rifki, M.S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Raja Grafindo Persada. 1-169.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. CV. Lubuk agung.
- 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.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.