Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014 Halaman 198-210

ANALISIS KOMPONEN KONDISI FISIK PESILAT REMAJA PUSLATCAB IPSI KOTA SURABAYA TAHUN 2014 (KATEGORI TANDING)

Tri Pujiantoro
(Program Studi S1 IlmuKeolahrgaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
Tri3pujiantoro@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang performa saat bertanding. Latihan yang terjadwal dan intensitas yang bertahap dapat meningkatkan komponen kondisi fisik pesilat, khususnya pesilat remaja. Kondisi fisik remaja yang masih rentan dapat ditingkatkan dengan baik jika berlatih dengan benar. Kondisi fisik yang berperan dalam pencaik silat antara lain ketahanan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan. Berdasarkan masalah tersebut peneliti mengambil judul penelitian "Analisis Komponen Kondisi Fisik Pesilat Remaja Putra Puslatcab IPSI kota Surabaya". Penelitian ini bertujuan untuk menget ahui kondisi komponen kondisi fisik pesilat remaja putra puslatcab IPSI kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penilitian dekriptif. Populasi dalam penilitian ini adalah pesilat remaja putra puslatcab IPSI kota Surabaya yang berjumlah 15 pesilat. Teknik sampling dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 pesilat. Instrumen yang digunakan, yaitu *Sit and Reach Test*, *Push Up Test*, *Sit Up Test*, *Standing Board Jump Test*, *Shuttle Run Test*, *Sprint 30 m Test*, dan *Balke Test*. Teknik analisis data dengan analisis dekriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi komponen kondisi fisik pesilat remaja putra puslatcab IPSI kota Surabaya secara keseluruhan dalam kategori kurang.
Kata kunci : pesilat remaja putra, komponen kondisi fisik

ABSTRAK

Physical condition is significant variable supports performance in a match or competition. Scheduled exercises and stages of intensity could increase the component of physical condition of athlete, especially young athlete. The susceptible condition of teenager is possible to enhance by specific and good exercise. The purpose of this research is to find out component of physical condition the teenage boys such as endurance, speed, explosion or power, agility, and flexibility. This research is descriptive, use survey as method and measurement test while collecting the data. Populations in this research are fifteen young athletes of puslatcab IPSI in Surabaya by purposing sampling as the technique, which the total become eight athletes in specific. Instrument used are Sit and Reach Test, Push Up Test, Sit Up Test, Standing BoardJump Test, Shuttle Run Test, Sprint 30 m Test, dan Balke Test. Analyze the data using descriptive percentage. So, the result shows that condition of physical condition component of young athlete of puslatcab IPSI in Surabaya have less condition overall.
Key terms: young boy athlete, component of physical condition

PENDAHULUAN

Prestasi dapat diraih dengan memperhatikan dengan 4 aspek pokok yang menentukan yaitu aspek biologis, psikologis, lingkungan dan penunjang (Simposium Olahraga dalam Sajoto, 1988:3). Salah satunya aspek biologis yang tidak diabaikan dalam hal yang menentukan status atlet. Kondisi fisik sangat menentukan apa yang terjadi pada saat penampilan puncaknya, bila latihan fisik yang dilakukan kurang maka hasilnya juga kurangdan sebaliknya. Penampilan gerak yang ditampilkan akan baik jika kondisi fisik sangat mendukung.

Status kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh kondisi komponen kesegaran jasmani dan biomotorik. Pesilat yang berprestasi harus memiliki kedua komponen tersebut dan harus dalam kondisi baik. Kesegaran jasmani dapat dikatakan kemampuan seseorang melakukan kegiatan dengan mengeluarkan energi seefisien mungkin.

Pada pencak silat pembinaan atau pembentukan unsur-unsur fisik antara lain meliputi: latihan daya tahan *(endurance),* latihan kekuatan otot *(muscle strenght),* latihan kecepatan *(speed),* latihan tenaga ledak *(muscle explosive power),* latihan ketangkasan *(agility),* latihan kelentukan *(flexibility),* latihan keseimbangan *(balance)* (Joko Subroto dalam Agung Nugroho, 2004:45). Seperti permasalahan di atas, penulis mengambil judul penelitian "Analisis Komponen Kondisi Fisik Pesilat Remaja Puslatcab IPSI kota Surabaya tahun 2014 (Kategori Tanding)

A. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana komponen kondisi fisik pesilat remaja Puslatcab IPSI kota Surabaya tahun 2014 (kategori tanding) ?

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi komponen kondisi fisik pesilat remaja Puslatcab IPSI kota Surabaya tahun 2014 (kategori tanding).

C. Manfaat

Penelitian ini penting dilakukan karena memiliki manfaat bagi pelatih yaitu dapat mengetahui dan menerapkan hasil penelitian serta dapat memperbaiki dalam penyusunan program latihan. Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi peneliti yakni dapat mengembangkan diri dalam penelitian lain yang bermanfaat bagi dunia pendidikan dan olahraga khususnya. Bagi pesilat dapat menjadi evaluasi pada diri sendiri dalam usaha memperbaiki kekurangan yang dimiliki.

KAJIAN TEORI

A. Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu hasil budaya negeri kita. Unsur budaya bernilai luhur yang hidup dikalangan seluruh unsur bangsa indonesia, inti-intinya telderah digali, diangkat, dan dirumuskan menjadi salah satu falsafah dan ideologi seluruh bangsa Indonesia, yakni Pancasila. Sedangkan definisi pencak silat adalah hasil budaya untuk

mempertahankan diri dan ketidakbergantungan terhadap lingkungannya untuk mendapatkan keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

B. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang menjadi salah satu prasyarat dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit. Kualitas fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang olahragawan untuk meraih prestasi sebab taknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan lebih lanjut jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Pada pencak silat pembinaan atau pembentukan unsur-unsur fisik antara lain meliputi: latihan daya tahan *(endurance)*, latihan kekuatan otot *(muscle strenght)*, latihan kecepatan *(speed)*, latihan tenaga ledak *(muscle explosive power)*, latihan ketangkasan *(agility)*, latihan kelentukan *(flexibility)*, latiban keseimbangan *(balance)* (Joko Subroto dalam Agung Nugroho, 2004:45).

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatifdengan pendekatan deskriptif yang mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada. Jadi penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Arikunto, 2010:234).

B. Subyek Penlitian

Penulis menggunakan subyek penelitian berjumlah 8 pesilat puslatcab IPSI kota Surabaya yang berumur 14 hingga 17 tahun.

C. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 6 April 2014 pk. 08.00 WIB, berlokasi di gedung Pusura Surabaya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Sit and Reach test, yang bertujuan untuk mngetahui kelentukan ototpunggung pesilat.
b. Standing Board Jump test yang bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai.
c. Push up test yang betujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan pesilat.
d. Sit up test yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan otot perut.
e. Shuttle Run test yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan peilat.
f. Sprint 30 meter test yang bertujuan untuk mengetahui kecepatan lari 30 meter pesilat

g. Balke test yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan paru dan jantung (VO2max).

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data dengan memberikan beberapa instrumen yang sudah dijelaskan di atas, adapun caranya adalah sebagai berikut :

1. **Sit and Reach**
   a. Pelaksanaan
      pesilat duduk, lutut lurus dan menempel di lantai, bungkukan badan, lengan diluruskan/julurkan ke papan skala pengukur. Lakukan 2 kali. Kelentukan diukur dari selisih raihan dengan panjang kaki dalam inchi.
2. Standing Board Jump
   a. Pelakasanaan
      pesilat berdiri di belakang garis, kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus ke belakang. Pada saat mendengar aba-aba "mulai", pesilat menolak ke depan dengan sekuat-kuatnya. Lakukan tiga kali.
3. Push up
   a. Pelaksanaan
      Pesilat mengambil posisi telungkup, lengan, kaki lurus. Setelah mendengar aba-aba "mulai", pesilat menurunkan badannya ke bawah dan tidak menyentuh seluruh matras lalu angkat tubuh dengan posisi lengan lurus. Hitung berapa ulangan selama 60 detik.
4. Sit Up
   a. Pelaksanaan
      Pesilat berbaring, kedua kaki ditekuk rapat, kedua telapak tangan harus memegang punuk. Jika ada aba-aba "mulai" pesilat harus mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya harus tersentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan berulang selama 60 detik. jika tidak sesuai maka tidak benar (0).
5. Shuttle Run
   a. Pelaksanaan
      Pesilat berdiri dibelakang start, bila terdengar aba-aba "mulai", pesilat harus lari dari garis awal hingga akhir lalu kembali di garis awal kemudian berputar lagi dan lari menuju garis akhir dan segera lari lagi hingga frekuensi lari 6 x 10 meter. Lakukan 2 kali
6. Sprint 30 m
   a. Pelaksanaan
      Pesilat melakukan start melayang di belakang garis start, setelah mendengar aba-aba "YA", pesilat lari dengan secepat-cepatnya menuju finish. Dilakukan 2 kali, setelah pesilat lain.
7. Balke Test
   a. Pelaksanaan

UNESA Universitas Negeri Surabaya

dimulai dengan start melayang, setelah mendengar aba-aba "YA", pesilat berlari mengelilingi lintasan sebanyak dan sekuat mungkin selama 15 menit. Setelah 15 menit, tester meniup peluit dan pesilat harus diam ditempat terakhir saat peluit terdengar

F. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan teknik deskriptif presentase. Adapun caranya adalah sebagai berikut :

Persentase X $= \frac{f}{n} x\ 100\ \%$

Keterangan:

X = Persentase

f = Jumlah Frekuensi

n = Jumlah Penelitian (Ali Maksum, 2007:8)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian analisis komponen kondisi fisik pada pesilat remaja Puslatcab IPSI kota Surabaya tahun 2014 (kategori tanding). Berikut akan dibahas hasil penelitian :

1. Tes Duduk dan Raih (Sit and Reach)

Tabel 4.2 Persentase Kategori Kelentukan

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	2	25 %
3	Sedang	4	50 %
4	Kurang	2	25 %
5	Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan dari tabel 4.2, dapat diketahui persentase pada tes kelentukan yaitu sebanyak 2 pesilat dalam keategori baik dengan persentase 25 %, 4 pesilat kategori sedang dengan persentase 50 %, dan 2 pesilat dalam kategori kurang dengan persentase 25 %.

2. Tes Sit Up

Tabel 4.3 Persentase Kategori Kekuatan Otot Perut

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	6	75 %
4	Kurang	2	25 %
5	Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui persentase kategori pesilat dalam tes push up yaitu sebanyak 6 pesilat dalam kategori sedang dengan persentase 75 %, dan 2 pesilat dalam kategori kurang dengan persentase 25 %.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

3. Tes Push Up

Tabel 4.4 Persentase Kategori Kekuatan Otot Lengan

No	Kategori	f	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	3	37,5 %
4	Kurang	5	62,5 %
5	Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui persentase kategori pesilat dalam tes push up yaitu sebanyak 3 pesilat dalam kategori sedang dengan persentase 37,5 %, dan 5 pesilat dalam kategori kurang dengan persentase 62,5 %.

4. Tes Standing Board Jump

Tabel 4.5 Presentase Kategori Daya Ledak Otot Tungkai

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	4	50 %
2	Baik	3	37,5 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	1	12,5 %
5	Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel 4.5, didapatkan persentase kategori pesilat dalam tes standing board jump yaitu sebanyak 4 pesilat dalam kategori baik sekali dengan persentase 50 %, 3 pesilat kategori baik dengan persentase 37,5%, dan 1 pesilat kategori kurang dengan persentase 12,5 %.

5. Tes Kelincahan

Tabel 4.6 Persentase Kategori Kelincahan

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	2	25 %
4	Kurang	5	62,5 %
5	Kurang Sekali	1	12,5 %

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui persentase kategori pesilat pada tes kelincahan adalah sebagai berikut : sebanyak 2 pesilat dalam kategori sedang dengan persentase 25 %, 5 pesilat kategori kurang dengan persentase 50 %, dan 1 pesilat dalam kategori kurang sekali dengan persentase 12,5 %.

6. Tes Kecepatan Lari 30 meter

Tabel 4.7 Presentase Kategori

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	2	25 %
4	Kurang	6	75 %
5	Kurang Sekali	0	0 %

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan persentase kategori pesilat pada tes kecepatan lari 30 meter adalah sebagai berikut : sebanyak 2 pesilat dalam kategori sedang dengan persentase 25 % dan 6 pesilat kategori kurang dengan persentase 75 %.

7. Balke Test

Tabel 4.8 Presentase Kategori Ketahanan

No	Norma	f	Persentase
1	Baik Sekali	1	12,5 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	1	12,5 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang Sekali	5	75 %

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui persentase kategori pesilat pada tes ketahanan jantung dan paru (balke test) adalah sebagai berikut : sebanyak 1 pesilat dalam kategori baik sekali dengan persentase 12,5 %, 1 pesilat dalam kategori sedang dengan persentase 12,5 %, dan 5 pesilat dalam kategori kurang sekali dengan persentase 75 %.

B. PEMBAHASAN

1. Tes Kelentukan (Sit and Reach)

Kelentukan diperlukan dalam serangan, gerak tipu, dan mencegah cidera. Jadi kemampuan menggerakkan anggota tubuh dalam satu gerak ruang sendiyang luas, tanpa mengalami cidera di sekitar persendian itu (Nurhasan, 2000:117).

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan kelentukan otot punggung secara keseluruhan masih dalam kategori sedang karena pesilat melakukan peregangan dengan baik pada saat sebelum latihan. Namun juga ada yang kurang karena peregangan tidak dilakukan secara maksimal pada saat latihan. Dengan kondisi kelentukan yang sebagian besar dalam dan di bawah kategori sedang, maka sebaiknya perlu penambahan intensitas latihan kelentukan agar didapatkan kelentukan yang baik.

2. Tes Sit Up

Kekuatan diperlukan dalam menerima dan melakukan serangan. Kekuatan diperlukan dalam menerima serangan di perut. Menurut Lutan (1999:66), kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan juga memgang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cidera.

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan kekuatan otot perut secara keseluruhan dalam kondisi sedang karena pada saat latihan, juga dilakukan senam pernafasan dan sit up selama latihan agar bisa

UNESA Universitas Negeri Surabaya

mengatur nafas dengan efisien dan dapat menahan serangan lawan tanpa mengalami cidera. Dengan kondisi kekuatan yang sebagian besar dalam kategori sedang, maka perlu penambahan dalam porsi latihan agar kekuatan otot perut menjadi kuat.

3. Tes Push Up

Kekuatan diperlukan dalam menerima, menahan, dan melakukan serangan. Kekuatan diperlukan dalam menerima dan menahan serangan dapat ditangkis dengan keras dan cepat. Menurut Sajoto (1998:58), kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut otot-otot yang menerima beban kerja dalam waktu tertentu.

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan kekuatan otot lengan secara keseluruhan kekuatan otot lengan dalam kondisi kurang karena pada saat latihan kurang berlatih serangan berupa pukulan pada samsak berulang-ulang dan kurangnya melakukan latihan push up. Jadi, perlu penambahan latihan bagi yang kurang agar dapat menunjang performanya.

4. Tes Lompatan Tanpa Awalan (Standing Board Jump)

Daya ledak diperlukan saat melakukan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif, misalkan dalam pencak silat adalah dengan memukul, menendang, dan bergerak menghindari serangan lawan. Selainitu daya ledak dibutuhkan untuk memberikan efek kejut yang berarti bagi lawan melalui serangan (Kardjono, 2008:22).

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan daya ledak otot tungkai masih dalam kategori baik dengan berlatih tendangan dengan sasaran samsak sehingga membuat power mereka bagus. Jadi, perlu pemiliharaan dengan penambahan intensitas latihan.

5. Tes Kelincahan (Shuttle Run)

Kelincahan diperlukan saat melakukan serangan dan hindaran, karena dalam pertandingan gerakan serangan nya tidak selalu sama dan dapat berubah arah sehingga dengan kelincahan yang baik maka dapat menghindar dengan cepat. Hal itu sesuai dengan yang dikemukakan Kardjono (2008:16), kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat.

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan kelincahan secara keseluruhan dalam kategori kurang. Kurangnya waktu istirahat malam, membuat pesilat kurang maksimal dalam latihan. Dengan kondisi yang sebagian besar dalam dan di bawah kategori sedang, maka sebaiknya perlu pemeliharaan dan penambahan intensitas latihan agar

didapatkan kemajuan, dengan melakukan latihan kelincahan zigzag run, lari bolak balik, dan illinois test.

6. **Tes Kecepatan Lari 30 m (Sprint 30 m)**

Kecepatan merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan besar dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena setiap gerakan teknik pencak silat harus dilakukan dengan cepat agar lawan tidak memliki kesempatan untuk melakukan hindaran dan serangan balasan (Awan H., 2007:84).

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan kecepatan secara kesuluruhan dalam kondisi kurang karena pesilat kurang dalam melakukan latihan kecepatan seperti melakukan sprint lalu menambah dengan serangan.

Dengan kondisi yang sebagian besar dalam dan di bawah kategori sedang, maka sebaiknya perlu pemeliharaan dan penambahan intensitas latihan agar didapatkan kecepatan yang baik.

7. **Tes Ketahanan (Balke Test)**

Ketahanan diperlukan saat melakukan gerakan terus menerus dalam waktu yang relatif lama. Maka dari itu dibutuhkan daya tahan dari pesilat dalam kondisi baik. Menurut Sajoto (1988:58), ketahanan merupakan kemampuan sistem kerja jantung, paru-paru, dan peredaran darah dalam melakukan kegiatan fisik terus menerus secara efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil penghitungan data, didapatkan ketahanan dalam kondisi kurang sekali. Pesilat sudah melakukan latihan fisik untuk ketahanannya, namun belum meningkat atau belum berkembang sebab menurut Lutan (1999:61), perubahan fisik baru terjadi pada latihan fisik selama 6-12 minggu. Dengan kondisi yang sebagian besar dalam dan di bawah kategori sedang bahkan dalam kategori kurang sekali, pesilat mendapatkan latihan ketahanan untuk meningkatkan VO2max nya.

Melihat hasil penelitian tersebut sangat diperlukan penambahan pembinaan kondisi fisik pada pesilat sebab komponen kondisi fisik sangat berperan dalam perekembangan dan pembinaan suatu cabang olahraga pencak silat. Peningkatan kondisi fisik pada pesilat perlu namun harus sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan pesilat sehingga didapatkan peningkatan yang lebih baik dari sebelumnya.

DAFTAR PUSAKA

Ashadi, Kunjung. 2009. *Handout Tes dan Pengukuran*. E-prints Unesa (Online) www.kunjungashadi.wordpress.com, diakses tanggal 4 Mei 2014

Cholik, Toho dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Indeks*. Jakarta : INDEKS

Hariono, Awan .2007. *Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat kategori Tanding.Yogyakarta* : JORPRES UNY

Hariono, Awan. 2008. *Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan Pada Pesilat Pemula*, JORPRES (online) http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Pembelajaran%20Teknik%20Dasar%20Pukulan%i20dan%20Tendangan%20Pada%20Pesilat%20Pemula.pdf, diakses 23 Oktober 2012

Herwin. 2006. *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Yogyakarta : JORPRESS UNY

Kardjono. 2008. *Modul Pembinaan Kondisi Fisik*. Yogyakarta : UPI

Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Dasar - Dasar Kepelatihan*. Jakarta : DEPDIKBUD

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip Statistika*. Surabaya : UnesaPress

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

Nugroho, Agung. 2004. *Tes Keterampilan Pencak Silat bagi Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta : FIK UNY

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : DEPDIKBUD

Sudjana, Nana. 2008. *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. Bandung : Sinar Baru Algensindo

UNESA
Universitas Negeri Surabaya