

EVALUASI KONDISI FISIK PUSLATDA NEW NORMAL (PNN) PENCAK SILAT PROVINSI JAWA TIMUR (TAHUN 2019 DAN 2021)

Mochamad Karim* Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd.*
S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
Email : Mochamadkarim16060474081@unesa.ac.id * AchmadRizanul@unesa.ac.id

Abstrak

Prestasi atlet Jawa Timur dalam kejuaraan PON Riau 2012 dan PON Jawa Barat pada tahun 2016, perolehan medali atlet pencak silat Jawa Timur hanya mengalami peningkatan prestasi pada medali perunggu saja. Oleh karena itu pada cabang olahraga pencak silat perlu adanya evaluasi khususnya pada kondisi fisik atlet agar kedepannya pencak silat Jawa Timur dapat memperoleh juara umum pada kejuaraan PON Papua pada tahun 2021. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti membuat penelitian yang berjudul "Evaluasi Puslatda New Normal (PNN) Pencak Silat Provinsi Jawa Timur". Tujuan yang dibuat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil evaluasi kondisi fisik PNN pencak silat Jawa Timur dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2021 mengalami progres yang lebih baik atau tidak untuk kesuksesan PON yang akan datang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif survey dengan metode evaluasi *non eksperiment*. Penelitian ini menganalisa dan mengevaluasi hasil kondisi fisik PNN pencak silat kemudian di cocokan dengan acuan norma tes. Sample yang digunakan 18 atlet putra dan 11 atlet putri PNN pencak silat Jawa Timur. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan tabel norma tes *Sit-Up, Tripel Jump, 20 meter Sprint, Ilinuois Test, MFT*. Hasil menunjukkan Daya tahan otot perut perlu ditingkatkan lagi agar dapat menunjang kondisi fisik yang lain. *Power* otot tungkai pada atlet pencak silat mengalami penurunan maka harus ditingkatkan lagi agar memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik. Pada kecepatan atlet pencak silat mengalami peningkatan pada katgeori sangat baik, akan tetapi masih perlu ditingkatkan lagi agar tidak terjadi peningkatan pada kategori sedang. Pada kelincahan seorang atlet pencak silat mengalami peningkatan pada kategori sangat baik. Pada tingkat VO_2MAX atlet pencak silat mengalami stabil dan tidak mengalami peningkatan.

Kata Kunci : PNN, Pencak Silat, Evaluasi, Jawa Timur.

Abstract

The achievements of East Java athletes in the 2012 Riau PON and West Java PON championships in 2016, the medals for East Java pencak silat athletes only experienced an increase in achievements in bronze medals. Therefore, in the sport of pencak silat, it is necessary to evaluate the physical condition of athletes so that in the future East Java pencak silat can win the overall champion in the Papua PON championship in 2021. Based on the explanation above, the researchers made a study entitled "Evaluation of the New Normal Puslatda (PNN).) Pencak Silat of East Java Province". The purpose of this study was to find out the results of the evaluation of the physical condition of the PNN pencak silat East Java from 2019 to 2021 whether or not the progress was better for the success of the upcoming PON. This research is a type of qualitative research using a descriptive survey approach with a non-experimental evaluation method. This study analyzes and evaluates the results of the physical condition of the PNN pencak silat then matched it with the reference norm of the test. The sample used was 18 male athletes and 11 female athletes of PNN pencak silat East Java. The research instrument used was the Sit-Up, Triple Jump, 20 meter Sprint, Ilinuois Test, MFT test norm table. The results show that abdominal muscle endurance needs to be improved in order to support other physical conditions. Leg muscle power in pencak silat athletes has decreased, so it must be increased again in order to have very good leg muscle explosive power. good, but still needs to be improved again so that there is no increase in the medium category. The agility of a pencak silat athlete has increased in the very good category. At the VO_2MAX level, the pencak silat athletes experienced stable and did not experience an increase.

Keywords: PNN, Pencak Silat, Evaluation, East Java.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang sangat keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada

akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri menurut (Silat and Ahli 2008) Pencak silat adalah budaya asli indonesia dari turun-temurun. Beladiri ini memiliki ciri khas yang berbeda dari beladiri lainnya, karena memberikan unsur keindahan dalam gerakan, serta teknik-teknik yang sangat mematikan bagi lawan. Pencak silat secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, dan Thailand.

Pencak silat masuk dalam olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia, setelah mendapatkan medali terbanyak di ASEAN Games tahun 2018 lalu dengan menyabet 14 medali emas dan 1 medali perunggu. dengan naiknya prestasi cabang olahraga pencak silat di Indonesia, maka para atlet sangat berpacu ingin mendapatkan medali dan bisa berjuang membanggakan bangsa dan Negara Indonesia di event kejuaraan di Dunia.

Maka dari itu diseluruh provinsi Indonesia bersaing untuk mengirimkan atlet yang berpotensi agar dapat memberikan prestasi kepada negara Indonesia, salah satunya Provinsi Jawa Timur dalam menjuarai kejuaraan pekan olahraga nasional (PON). Prestasi atlet Jawa Timur dalam kejuaraan PON Riau 2012 dan PON Jawa Barat pada tahun 2016, perolehan medali atlet pencak silat Jawa Timur di PON Riau 3 emas, 2 perak dan 2 perunggu sedangkan PON Jawa Barat 3 emas, 2 perak dan 3 perunggu (Sutantri 2018). Berdasarkan hasil tersebut atlet pencak silat Jawa Timur hanya mengalami peningkatan prestasi pada medali perunggu saja. Tidak mengalami peningkatan perolehan medali emas. Oleh karena itu pada cabang olahraga pencak silat perlu adanya evaluasi dalam peningkatan dalam segi pelaksanaan program latihan, kinerja pelatih, penggunaan sarana dan prasarana, konsumsi, koordinasi, protokol kesehatan dan kesejahteraan atlet. Pengadaan evaluasi bagi prestasi pencak silat sangatlah penting agar kedepannya pencak silat Jawa Timur dapat memperoleh juara umum pada kejuaraan PON Papua pada tahun 2021.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti membuat penelitian yang berjudul “Evaluasi Puslatda New Normal (PNN) Pencak Silat Provinsi Jawa Timur”. Tujuan yang dibuat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil evaluasi kondisi fisik PNN pencak silat Jawa Timur dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2021 mengalami progres yang lebih baik atau tidak, dikarenakan hasil kondisi fisik ini diharapkan bisa menjadi acuan keberhasilan PNN pencak silat Jawa Timur dalam ajang PON di Papua pada tahun 2022 mendatang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif survey dengan metode evaluasi non eksperimen Menurut (Yani et al., n.d.) mengemukakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut (Bhetharem, Mahardika, and Tuasikal 2020), metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan gejala, mendeskripsikan fenomena atau sebuah peristiwa tertentu berdasarkan fakta yang akurat. Data yang diperoleh bisa merupakan ide-ide atau pendapat mengenai masalah yang ditetapkan (Maksum 2009), penelitian ini akan menghasilkan informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini menganalisa hasil kondisi fisik PNN pencak silat, kemudian mengevaluasi hasil

tersebut dan di cocokan dengan beberapa kajian teori yaitu norma tes. Sample yang digunakan 18 atlet putra dan 11 atlet putri PNN pencak silat Jawa Timur. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan tabel norma tes *Sit-Up*, *Tripel Jump*, *20 meter Sprint*, *Illinois Test*, *MFT*. Tes yang digunakan berdasarkan karakteristik cabang olahraga pencak silat memiliki norma sebagai berikut :

Tabel 1. Tes Sit-Up
(Catatan Satuan Hitung)

Kategori	Putra	Putri
<i>Sit-up</i>	50	30
<i>Tripel Jump</i>	45-49	35-39
<i>Sprint 20 M</i>	40-44	30-34
<i>Illinois Test</i>	30-39	25-29
<i>MFT</i>	<29	<20

Sumber : greg J. Wilson (2010) dalam (Habul 2021)

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan merekap data hasil tes kondisi fisik atlet PNN pencak silat Jawa Timur atas izin KONI Jawa Timur. Hasil tersebut kemudian dikelompokan dan di hitung menggunakan microsoft excel dan SPSS Versi.25.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif menurut (Arikunto 2019) dalam (Indrianti, Djaja, and Suyadi 2018) penelitian yang menggunakan analisa deskriptif adalah sebuah penelitian yang menggambarkan sebuah data dengan mendeskripsikan atau menjabarkan dari isi data tersebut kemudian menggabungkan dan mengaitkan dengan beberapa kajian teori yang ada.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari analisa data kondisi fisik atlet PNN pencak silat Jawa Timur memiliki hasil evaluasi sebagai berikut :

Tabel 2. Tes Sit-Up Putra

No	Nama	Target	2019	2021
1	Eko	50	42	43
2	Lutfi	50	50	48
3	Panji	50	50	47
4	Nizam	50	50	50
5	Ahmad	50	46	55
6	Haekal	50	50	50
7	Aji	50	42	51
8	Amri	50	55	51

Berdasarkan hasil tes *Sit-Up* atlet pencak silat putra pada tahun 2019 pada atlet yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang Kemudian pada tahun 2021 yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang.

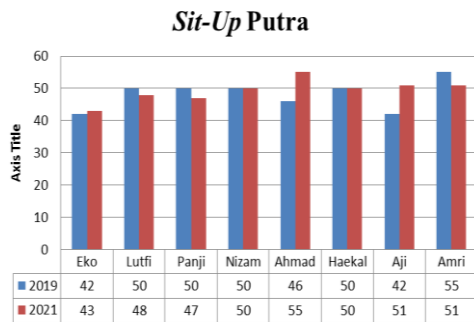


Diagram 1. Tes Sit-Up Putra

Berdasarkan hasil dari diagram perbandingan diatas eko mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebanyak 2,3%, lutfi mengalami penurunan sebanyak 4%, panji mengalami penurunan sebanyak 6%, nizam mengalami stabil, ahmad mengalami peningkatan sebanyak 19,5%, haekal mengalami stabil, aji mengalami peningkatan sebanyak 21%, amri mengalami penurunan sebanyak 7%.

Tabel 3. Tes Sit-Up Putri

No	Nama	Target	2019	2021
1	Vina	30	50	41
2	Tyas	30	51	46
3	Adelia	30	52	52
4	Nurul	30	55	48
5	Wijayanti	30	40	32

Berdasarkan hasil tes Sit-Up pada tahun 2019 atlet putri pencak silat yang mencapai target sebanyak 5 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target juga 5 orang.

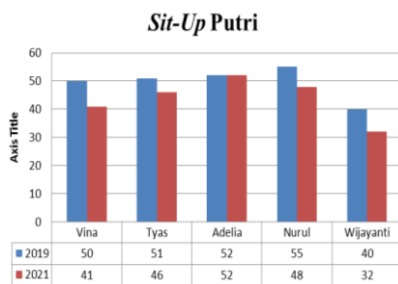


Diagram 2. Tes Sit-Up Putri

Berdasarkan hasil dari diagram diatas pada tahun 2021 hasil tes fisik Sit-Up menunjukkan vina mengalami penurunan sebanyak 18%, tyas mengalami penurunan sebanyak 9,8%, adelia mengalami stabil, nurul mengalami penurunan sebanyak 12,7%, wijayanti mengalami penurunan sebanyak 20%.

Tabel 4. Tes Tripel Jump Putra (Satuan Orang)

No	Nama	Target	2019	2021
1	Eko	8	7.9	7.9
2	Lutfi	8	7.9	7.5
3	Panji	8	7	7.2

4	Nizam	8	7	6.8
5	Zein	8	8.3	8.2
6	Haekal	8	7.9	7.9
7	Aji	8	7.5	7.9
8	Amri	8	6.8	7.9
9	Pandu	8	8.2	8

Berdasarkan hasil tes Tripel Jump pada tahun 2019 atlet putra pencak silat yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 7 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 7 orang.

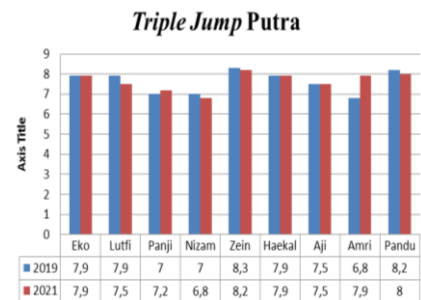


Diagram 3. Tes Tripel Jump Putra

Berdasarkan hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa pada tahun 2021 hasil menunjukkan eko mengalami stabil, lutfi mengalami penurunan sebanyak 5%, panji mengalami peningkatan sebanyak 2,8%, nizam mengalami penurunan sebanyak 2,8%, zein mengalami penurunan sebanyak 1,2%, haekal mengalami stabil, aji mengalami stabil, amri mengalami peningkatan sebanyak 16%, pandu mengalami penurunan sebanyak 2,5%.

Tabel 5. Tes Tripel Jump Putri

No	Nama	Target	2019	2021
1	Vina	6	5,5	5,8
2	Tyas	6	6	6,4
3	Adelia	6	6	7
4	Nurul	6	5	5,9
5	Wijayanti	6	5,2	5,9

Berdasarkan hasil tes Tripel Jump pada tahun 2019 atlet putri pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang.

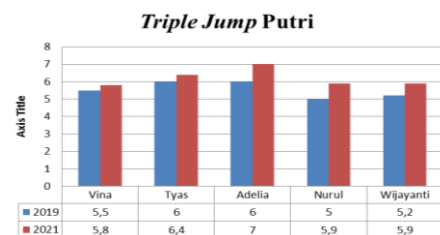


Diagram 4. Tes Tripel Jump Putri

Berdasarkan hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa pada tahun 2021 vina mengalami peningkatan sebanyak 5,4%, tyas mengalami peningkatan sebanyak 6,6%, adelia mengalami peningkatan sebanyak 16,6%, nurul mengalami peningkatan sebanyak 18%, wijayanti mengalami peningkatan sebanyak 14%.

Tabel 6. Tes 20 Meter Sprint Putra

No	Nama	Target	2019	2021
1	Eko	3	3	3,1
2	Lutfi	3	2,8	3
3	Panji	3	3,1	3
4	Nizam	3	3,1	3,2
5	Zein	3	3,1	3
6	Haekal	3	3	3,1
7	Aji	3	3,2	3,3
8	Amri	3	2,9	3
9	Pandu	3	2,8	3

Berdasarkan hasil tes *Sprint 20 meter* pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 4 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 4 orang.

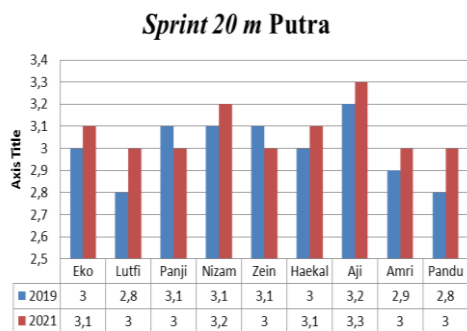


Diagram 5. Tes 20 Meter Sprint Putra

Berdasarkan hasil dari diagram diatas, jumlah persentase Tes 20 Meter Sprint Putra pada tahun untuk eko mengalami penurunan sebanyak 3,3%, lutfi mengalami penurunan sebanyak 7%, panji mengalami peningkatan sebanyak 3,3%, nizam mengalami penurunan sebanyak 3,2%, zein mengalami peningkatan sebanyak 3,3%, haekal mengalami penurunan sebanyak 3,3%, aji mengalami penurunan sebanyak 3,1%, amri mengalami penurunan sebanyak 3,3%, pandu mengalami penurunan sebanyak 7%.

Tabel 7. Tes 20 Meter Sprint Putri (Satuan Orang)

No	Nama	Target	2019	2021
1	Vina	3,3	3,6	3,6
2	Tyas	3,3	3,3	3,3
3	Adelia	3,3	3,3	3,3

4	Nurul	3,3	3,6	3,5
5	Wijayanti	3,3	3,8	3,7

Berdasarkan hasil tes *Sprint 20 meter* pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target hanya 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang.

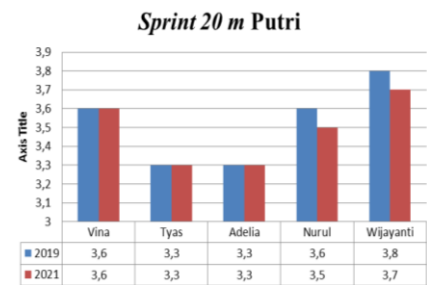


Diagram 6. Tes 20 Meter Sprint Putri

Berdasarkan hasil dari diagram diatas, jumlah persentase Tes 20 Meter Sprint Putri pada tahun 2021 untuk vina, tyas dan adelia mengalami tingkat fisik yang stabil pada tahun 2019-2021, untuk nurul mengalami peningkatan sebanyak 2,7%, dan untuk wijayanti mengalami peningkatan sebanyak 2,6%.

Tabel 8. Tes Illinois Putra

No	Nama	Target	2019	2021
1	Eko	15	16.1	15.5
2	Lutfi	15	15.2	15.8
3	Panji	15	17	15.3
4	Nizam	15	14	14.5
5	Zein	15	15.6	14.6
6	Haekal	15	15.8	15.3
7	Aji	15	15.9	15.4
8	Amri	15	17.5	14.7
9	Pandu	15	17	14.4

Berdasarkan hasil tes *Illinois* pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 1 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 8 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target 5 orang.

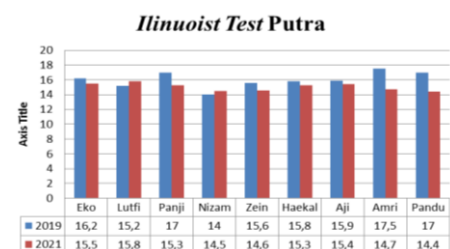


Diagram 7. Tes Illinois Putra

Berdasarkan hasil dari diagram jumlah persentase Tes *Illinois* Putra pada tahun 2021 untuk eko mengalami peningkatan sebanyak 4,3 %, lutfi mengalami penurunan sebanyak 3,9%, panji mengalami peningkatan sebanyak 10%, nizam mengalami peningkatan sebanyak 3,5%, zein mengalami peningkatan sebanyak 6,4%, haekal mengalami peningkatan sebanyak 3,1%, aji mengalami peningkatan sebanyak 3,1%, amri mengalami peningkatan sebanyak 16%, pandu mengalami peningkatan sebanyak 15,2%.

Tabel 9. Tes Illinois Putri

No	Nama	Target	2019	2021
1	Vina	17	17,09	16,76
2	Tyas	17	17	16,2
3	Adelia	17	16,9	15,9
4	Nurul	17	17	17,5
5	Wijayanti	17	18,09	18

Berdasarkan hasil tes *Illinois* pada tahun 2019 atlet putri pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target 3 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 2 orang.

Illinoist Test Putri

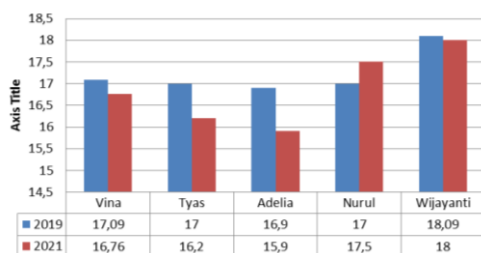


Diagram 8. Tes Illinois Putri

Berdasarkan hasil dari diagram jumlah persentase Tes *Illinois* Putri pada tahun 2021 vina mengalami peningkatan sebanyak 1,9%, tyas mengalami peningkatan sebanyak 4,7%, adelia mengalami peningkatan sebanyak 5,9%, nurul mengalami penurunan sebanyak 2,9%, wijayanti mengalami peningkatan sebanyak 0,5%.

Tabel 10. Tes MFT (VO₂MAX) Putra

No	Nama	Target	2019	2021
1	Eko	12	11	10,2
2	Lutfi	12	13	12,2
3	Panji	12	12,3	12,2
4	Nizam	12	13	12,2
5	Zein	12	11,3	12,1
6	Haekal	12	12,1	11,5
7	Aji	12	9,1	10,1

Berdasarkan hasil tes *VO₂MAX* pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang

mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang.

VO₂MAX Putra

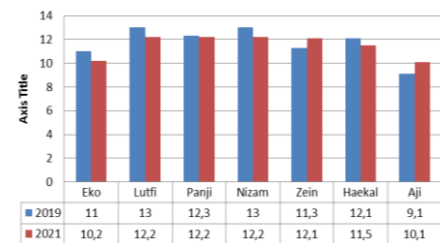


Diagram 9. Tes MFT (VO₂MAX) Putra

Berdasarkan hasil dari diagram *VO₂MAX* putra pada tahun 2021 eko mengalami penurunan sebanyak 7,2%, lutfi mengalami peningkatan sebanyak 6,1%, panji mengalami penurunan sebanyak 0,81%, nizam mengalami penurunan sebanyak 6,1%, zein mengalami peningkatan sebanyak 7%, haekal mengalami penurunan sebanyak 4,9%, aji mengalami peningkatan sebanyak 10%.

Tabel 11. Tes MFT (VO₂MAX) Putri

No	Nama	Target	2019	2021
1	Vina	10.1	10.2	9.9
2	Adelia	10.1	10.2	11.1
3	Nurul	10.1	8.4	8.8
4	Wijayanti	10.1	6.2	6.1

Berdasarkan hasil tes *VO₂MAX* pada tahun 2019 atlet putri pencak silat yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 2 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target 1 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang.

VO₂MAX Putri

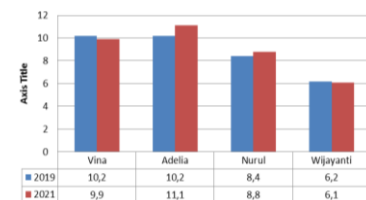


Diagram 10. Tes MFT (VO₂MAX) Putri

Berdasarkan hasil dari diagram jumlah persentase *VO₂MAX* putri pada tahun 2021 vina mengalami penurunan sebanyak 2,9%, adelia mengalami peningkatan sebanyak 8,8%, nurul mengalami peningkatan sebanyak 4,7%, wijayanti mengalami penurunan sebanyak 1,6%.

PEMBAHASAN

Penelitian evaluasi menurut Mulyono (2009) adalah suatu upaya untuk mengukur hasil atau membandingkan suatu fenomena atau fakta dari masa lalu dengan masa sekarang, untuk mengetahui tingkat keberhasilan suatu tujuan tertentu agar dapat mengetahui apa saja yang harus dirubah untuk meningkatkan keberhasilan suatu tujuan tertentu. Pada penelitian ini peneliti membandingkan kondisi fisik atlet pencak silat PNN pada tahun 2019 dan tahun 2021. Perbandingan ini diperlukan untuk mengetahui apakah program PNN yang dijalankan pada tahun 2019 memberikan dampak yang besar untuk peningkatan fisik pada tahun 2021.

1. *Sit-Up*

Tes *Sit-Up* adalah tes yang digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan otot perut agar mengetahui seberapa kuat dan tahan nya otot perut tersebut. pada tahun 2019 pada atlet putra yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kondisi fisik atlet putri pada tahun 2019 atlet putri pencak silat yang mencapai target sebanyak 5 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target juga 5 orang. Menurut (Sukadiyanto & Muluk 2011) Meningkatkan kekuatan otot perut adalah hal yang sangat penting bagi atlet karena kekuatan otot perut yang kuat dapat menjaga keseimbangan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas tertentu yang menggunakan keseimbangan. Berdasarkan teori tersebut hal ini perlu diperhatikan karena adanya penurunan pada kategori sangat baik, maka perlu di berikan latihan-latihan yang menunjang kekuatan dan daya tahan otot perut para atlet pencak silat PNN.

2. *Tripel Jump*

Tes *Tripel Jump* adalah tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot kaki untuk mengetahui seberapa besar *power* otot kaki tersebut. Pada tahun 2019 dan 2021 atlet putra pencak silat yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 7 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 7 orang. pada tahun 2019 atlet putri pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang. Pentingnya peningkatan *power* otot tungkai pada pencak silat harus sangat perlu diperhatikan, karena pada cabang olahraga pencak silat *power* otot tungkai sangat berhubungan sekali dengan *power* tendangan pada olahraga pencak silat. Menurut (Ihsan, Yulkifli, and Yohandri 2017)latihan untuk melatih otot tungkai dapat

mempengaruhi dan meningkatkan *power* pada tendangan lurus pencak silat secara significant ($>0,05$). Berdasarkan penjelasan tersebut pentingnya meningkatkan *power* otot tungkai dengan memberikan beberapa macam latihan yang dapat melatih *power* otot tungkai tersebut.

3. *20 meter Sprint*

Tes *20 meter Sprint* adalah tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan seseorang dalam berlari yang berguna untuk mengukur kecepatan dalam sebuah parameter tertentu. pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 4 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 5 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 4 orang. Kemudian pencak silat putri pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target hanya 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Berdasarkan hasil tersebut maka kondisi fisik kecepatan pada pencak silat PNN perlu dipertahankan agar atlet-atlet selalu dapat mengimbangi atau lebih unggul dari lawan-lawan yang memiliki kecepatan yang tinggi dalam bertarung. Menurut (Sutantri 2018) kecepatan dapat mempengaruhi tendangan sabit sebesar 57,1%, hal ini menandakan adanya kontribusi kecepatan dengan tendangan sabit pada pencak silat.

4. *Illinois Test*

Tes *Illinois Test* adalah tes yang digunakan untuk mengukur kelincihan seseorang dalam bergerak. Tes ini bertujuan untuk mengukur seberapa lincah seorang atlet dalam bergerak. pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 1 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 8 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target 5 orang. pada tahun 2019 atlet putri pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target 2 orang dan yang tidak mencapai target 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target 3 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 2 orang. Berdasarkan hasil diatas peningkatan kelincihan pada atlet pencak silat PNN sangat bagus dan diharapkan tetap stabil. Kelincihan pada umumnya sangat penting untuk setiap olahraga beladiri terutama pencak silat. Menurut (Kartomi 2011) kelincihan dapat mempengaruhi tendangan sabit sebesar 91,9% serta diperoleh T-Hitung sebesar 4,774 > T-Tabel 4,303 maka terdapat hubungan yang signifikan. Berdasarkan teori tersebut maka kelincihan sangat memiliki kontribusi terhadap tendangan sabit.

5. MFT

Tes *MFT* adalah tes yang digunakan untuk mengukur VO_2MAX seseorang, tes ini bertujuan untuk mengukur tingkatan daya tahan seorang atlet terhadap sebuah aktivitas. pada tahun 2019 atlet putra pencak silat hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target sebanyak 4 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. kemudian pada tahun 2019 atlet putri pencak silat yang mencapai target sebanyak 2 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 2 orang. Kemudian pada tahun 2021 hasil menunjukkan yang mencapai target 1 orang dan yang tidak mencapai target sebanyak 3 orang. Pada atlet putra mengalami stabil untuk VO_2MAX akan tetapi perlu ditingkatkan lagi dari kondisi baik menjadi sangat baik. Kemudian untuk atlet putri perlu ditingkatkan VO_2MAX jauh lebih baik lagi agar tidak memiliki kelelahan berlebih pada saat pertandingan. Menurut (Bompa and Buzzichelli 2015) pentingnya meningkatkan daya tahan adalah hal yang mendasar bagi seorang atlet. Turunnya daya tahan dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam bertanding dan dapat menyebabkan atlet mudah lelah serta tidak bisa menggunakan teknik bermain dengan sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya tahan otot perut perlu ditingkatkan lagi agar dapat menunjang kondisi fisik yang lain.
2. *Power* otot tungkai pada atlet pencak silat mengalami penurunan maka harus ditingkatkan lagi agar memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik.
3. Pada kecepatan atlet pencak silat mengalami peningkatan pada katgeori sangat baik, akan tetapi masih perlu ditingkatkan lagi agar tidak terjadi peningkatan pada kategori sedang.
4. Pada kelincahan seorang atlet pencak silat mengalami peningkatan pada kategori sangat baik.
5. Pada tingkat VO_2MAX atlet pencak silat mengalami stabil dan tidak mengalami peningkatan.

SARAN

Peneliti memberikan saran untuk atlet pencak silat PNN agar meningkatkan kondisi fisiknya lebih baik lagi agar atlet memiliki kesiapan untuk mengikuti PON Papua tahhun 2021-2022.

REFRENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2019. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik."
- Bhetharem, Ismail Marzuki, I Made Sri Undy Mahardika, and Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2020. "Tingkat Motivasi Dan Model Aktivitas Jasmani Siswa Dan Guru SMAN 2 Sumenep Di Masa Pandemi." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6 (2).
- Bompa, Tudor, and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports, 3e*. Human kinetics.
- Habul, Florentinus Hengki Kristianto. 2021. "STANDART KONDISI FISIK PUTSLADA JATIM 100 CABANG OLAHRAGA MUAYTHAI PUTSLADA NEW NORMAL." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4 (7): 141–48.
- Ihsan, Nurul, Yulkifli Yulkifli, and Yohandri Yohandri. 2017. "Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi." *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124–31.
- Indrianti, Rufi, Sutrisno Djaja, and Bambang Suyadi. 2018. "Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Prakarya Dan Kewirausahaan." *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial* 11 (2): 69–75. <https://doi.org/10.19184/jpe.v11i2.6449>.
- Kartomi, Margaret. 2011. "Traditional and Modern Forms of Pencak Silat in Indonesia: The Suku Mamak in Riau." *Musicology Australia* 33 (1): 47–68.
- Maksum, Ali. 2009. "Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga." *Surabaya: FIK UNESA*.
- Silat, Tim Pencak, and Pengertian Pencak Silat Menurut Para Ahli. 2008. "Pencak Silat." Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. "Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik." *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sutantri, Sintia Catur. 2018. "Diplomasi Kebudayaan Indonesia Dalam Proses Pengusulan Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Takbenda Unesco." *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi* 8 (1).
- Yani, Achmad, A A Anwar Prabu Mangkunegara, Perilaku Konsumen Edisi Revisi, and Refika

Aditama. n.d. "Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.

Bandung: Alfabeta."