

# S-1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRA PENCAK SILAT SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA

**Dwi Bagus Subroto**

S1Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [dwibagus004@gmail.com](mailto:dwibagus004@gmail.com)

**Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd.**

S1Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

## Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan fisik tubuh dengan berusaha melawan diri sendiri maupun orang lain yang mengandung sifat permainan atau pun berhadapan dengan alam. Begitu pun juga dengan olahraga Pencak silat yang menggunakan kondisi fisik yang bagus. Contoh dengan Profil kondisi fisik atlet putra Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya bisa mengetahui bagaimana kondisi fisik.

Dari hasil penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet, bagaimana *management* atlet, bagaimana jadwal latihan atlet, bagaimana program latihan atlet, bagaimana cara merekrut atlet, dan bagaimana prestasi atlet. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan diskriptif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya tujuan menggambarkan sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat.

Berdasarkan hasil analisis data Dari hasil tes kondisi fisik masuk dalam kategori kurang. Maka berdasarkan dari hasil tes bahwa atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya perlu untuk ditingkatkan kondisi fisiknya. Dan tes kondisi fisik SMP Muhammadiyah 2 Surabaya tidak ada kesiapan untuk melakukan tes kondisi fisik.

Sehingga saran bagi para atlet sendiri harus lebih bisa mengatur kondisi fisiknya sendiri, karena bukan hanya pelatih saja yang berperan untuk menjaga kondisi fisik para atlet. Apabila para atlet tidak memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya sendiri maka akan sulit untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet tersebut.

## Abstract

Sport is a physical activity that uses the body to strive against yourself and others that contain the nature of the game or even dealing with nature. So even also with sports Pencak Silat using good physical condition. Examples of the physical condition of the athlete's profile Pencak Silat son SMP Muhammadiyah 2 Surabaya can find out how physical condition.

From the result of the above, this study aims to determine how the physical condition of athletes, how the management of athletes, how the athletes training schedule, how the athletes training program, how to recruit athletes, and how the athlete's performance. This type of research is quantitative descriptive approach which is a method of research trying to describe the object under study in accordance with what the aim of describing the systematic facts and characteristics of the object under study as appropriate.

Based on the analysis of dataThe physical condition of the test results in the category of less.So based on the results of tests that athletes SMP Muhammadiyah 2 Surabaya need for improved physical condition. Events and physical tests SMP Muhammadiyah 2 Surabaya no readiness to do a test of physical condition.

So the advice for the athletes themselves should be able to regulate their own physical condition, because not only coaches whose role is to maintain the physical condition of the athletes. If the athletes do not have a sense of responsibility to himself, it is difficult to improve the physical condition of the athletes.

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan fisik tubuh dengan berusaha melawan diri sendiri maupun

orang lain yang mengandung sifat permainan atau pun berhadapan dengan alam. Dan dalam kehidupan sehari-hari kita tidak akan lepas dari kegiatan olahraga meskipun dalam keadaan sadar maupun tidak sadar. Seperti berjalan, berlari, melompat, mengangkat barang adalah contoh kecil dari olahraga dalam kehidupan

sehari-hari. Oleh karena itu olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan kita terutama bagi jaman kita. Pada umumnya olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kondisi fisik.

Pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan konsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Diperlukan pula metode latihan yang tepat agar kemampuan fisik meningkat. Seperti halnya dicabang olahraga yang lain, pencak silat mempunyai komponen kondisi fisik yakni kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, stamina, power, kecepatan reaksi. (Lubis, 2004: 78).

Belum adanya sebuah lembaga atau institusi yang benar – benar menurut sejarah dan asal – usul pencak silat serta hilangnya minat dan masalah dari pencak silat dimana biasanya keberadaannya diturunkan secara turun menurun melalui sistem guru – murid dalam sebuah perguruan menimbulkan kesulitan akan regenerasi dan mengakibatkan suramnya masa depan seni beladiri pencak silat terjadi saat ini. (Widihardjo 2008:1).

Pencak silat adalah seni bela diri dari Indonesia yang menggunakan unsur seni dan digabungkan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga mendapatkan gerakan-gerakan yang indah dan bertenaga. Pencak silat juga dipertandingkan dalam *event-event* bergengsi seperti Sea Games, pencak silat juga menggunakan unsur-unsur serangan, tangkisan, kuncian, pukulan, tendangan, dan bantingan. Dan setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak yang berbeda. Hal ini akan berkaitan dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dominan sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan.

Setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang di gunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan. (Habibuddin, 2013:16).

Untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik bergantung pada program latihan dan kesadaran atlet untuk tetap menjaga kondisi fisik yang baik. Sehingga kondisi fisik, program latihan, dan jadwal latihan memiliki kedudukan yang penting untuk memaksimalkan pencapaian prestasi seorang atlet. Hal tersebut juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih terhadap seorang atletnya sehingga mengetahui perkembangan seorang atlet. Hal ini yang membuat penulis memilih untuk

meneliti Profil kondisi fisik atlet putra Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

SMP Muhammadiyah 2 Surabaya adalah salah satu sekolah yang memiliki kelas olahraga yang prestasinya siswanya cukup dibanggakan. kelas olahraga adalah program khusus kementerian pendidikan nasional untuk meningkatkan prestasi olahraga Indonesia. Sekolah ini menyelenggarakan satu kelas yang berisikan siswa yang memiliki potensi dalam bidang olahraga, dan hampir 60 persen mata pelajaran yang diperoleh adalah olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang dibina adalah pencak silat perguruan Tapak Suci dan cabang olahraga ini juga termasuk pilihan bagi para siswa. Jadwal latihan setiap hari senin, rabu, jumat jam 19.00 – 21.00 WIB bertempat di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (setiap senin) dan Hall serbaguna BG JUNCTION (setiap rabu dan jumat).

Dan hasil penelitian ini nantinya akan digunakan sebagai tolok ukur perkembangan atlet khususnya di cabang olahraga pencak silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yang telah banyak menjuarai *event-event* tingkat pelajar Se-Jawa Timur maupun Tingkat Nasional. Atas dasar hal tersebut maka diajukan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet putra Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (Studi pada Atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya)”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Kekuatan otot lengan atlet Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
2. Bagaimanakah Kekuatan otot perut atlet Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
3. Bagaimanakah kecepatan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
4. Bagaimanakah kelentukan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
5. Bagaimanakah kekuatan otot tungkai atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
6. Bagaimanakah kelincahan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
7. Bagaimanakah koordinasi atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?
8. Bagaimanakah daya tahan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
2. Untuk mengetahui kekuatan otot perut atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
4. Untuk mengetahui kelentukan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
5. Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
6. Untuk mengetahui kelincihan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
7. Untuk mengetahui koordinasi atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.
8. Untuk mengetahui daya tahan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat akademis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan sehingga pada hasil penelitian ini lebih bermanfaat. Dan dijadikan bahan evaluasi pelatih terhadap prestasi seorang atlet.

#### 2. Manfaat praktis

Sebagai tolak ukur dan informasi bagi praktisi olah raga pencak silat khususnya bidang kondisi fisik. Selain itu dapat dijadikan bahan acuan dalam melakukan tes fisik atlet pencak silat dikemudian hari. Dan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik seorang atlet setelah melakukan tes.

### E. Definisi Operasional, Asumsi Dan Batasan Masalah

#### 1. Definisi perasional

- a. Profil adalah suatu tanda pengenal suatu kelompok atau individu untuk menunjukkan kepada publik atau umum sesuai dengan identitas sebenarnya.
- b. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani dan komponen-komponen

kesegaran motorik yang harus dimiliki oleh seseorang olahragawan prestasi dengan status setiap komponennya harus berada dalam kategori baik atau baik sekali, agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik dan lancar tanpa tanpa terganggu dengan baik dan lancar tanpa terganggu dengan keadaan atau suatu kondisi lingkungan.

#### 2. Asumsi

Penelitian ini berasumsi bahwa atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya akan lebih berprestasi dalam pertandingan tingkat jawa timur maupun tingkat nasional. Dan menjadi atlet yang berprestasi di *event-event* bergengsi didalam negeri maupun diluar negeri.

#### 3. Batasan masalah

Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik, profil, program latihan, jadwal, dan prestasi atlet pencak silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Dengan usia atlet 13 tahun - 16 tahun. Dan menggunakan tes *Multistage fitness test* (MFT).

## METODE

### A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

#### 1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan diskriptif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya tujuan menggambarkan sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat (Sukardi, 2003: 136).

Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2009:10).

Diskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan peristiwa tertentu atau fenomena yang terjadi (Maksum, 2009:16).

Pada penelitian kali ini fokus terhadap Profil Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yang dilakukan studi pada Atlet Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Meliputi kondisi fisik,

program latihan, jadwal latihan, dan prestasi pada lima tahun terakhir.

## 2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah desain komparatif yaitu “penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya” (Maksum, 2012:104).

## PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Setelah membahas hal – hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data, maka dalam bab ini membahas tentang hasil penelitian, dan pembahasan.

Data tentang profil pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yang terdiri dari kategori tanding, tunggal, ganda dan regu pada cabang olahraga pencak silat ini, diolah dengan menggunakan perhitungan manual melalui program computer *Microsoft Office Excel 2010* dan program SPSS.

Hasil penelitian ini akan di kaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan, dan diuraikan dalam deskripsi data. Deskripsi data yang akan dibahas berupa data nilai yang diperoleh dari hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, koordinasi dan daya tahan, yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya kategori tanding, tunggal, ganda dan regu.

Pada deskripsi data ini peneliti membahas tentang jumlah nilai, nilai rata – rata, nilai terendah, dan nilai tertinggi yang didapat dari hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan pada cabang olahraga pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Berikut ini adalah hasil data tes kondisi fisik atlet puslatda jawa timur kategori tanding, tunggal, ganda dan regu :

**Tabel 4.1 Hasil Tes Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat.**

no	Na ma	Pu s up	Sit up	Spr int	Kelentu kan	Kekuat an otot tungkai	Kelinca han	Koordi anasi	Daya tahan
1	SYP	19	24	5.32	13	16	13.43	19	33.2
2	HA	18	22	5.75	9	15	14.32	11	33.6
3	WA A	21	24	5.1	13	19	15.32	10	38.2
4	MS HP	26	27	5.48	19.5	45	14.53	11	37.5
5	MN R	18	20	5.39	14	13	13.42	6	39.9
6	NA	19	39	4.31	8	30	12.32	30	41.8
7	MB N	19	27	5.78	18.5	18	11.14	10	36.8

8	MA	19	31	5.44	14	21	14.84	18	29.8
9	MY A	20	37	4.32	10	20	11.32	28	31.4
10	LA H	32	30	4.51	18	24	14.64	23	36.4
11	BA	25	25	4.3	15	26	12.13	14	27.2
12	MS G	21	29	4.43	11	18	14.75	32	31.4
13	HD Y	22	28	5.15	9	15	15.32	16	30.2
14	RI	24	26	4.31	4	27	14.21	20	35.7
15	PB	25	20	4.64	2	30	13.74	19	39.9
16	PS	20	24	5.87	7	21	14.04	24	38.9
17	RR	18	31	4.67	7	31	15.32	16	29.8
18	DM	19	32	5.51	12	25	13.53	18	41.8
19	MH	21	27	5.4	8	15	13.03	23	43.3
20	MH	19	37	4.3	12	27	12.42	28	34.3
21	MF H	21	26	5.41	21	16	10.83	10	32.9
22	NK	19	20	5.48	6.5	23	14.93	7	32.9
23	MIA F	21	23	5.49	6	24	12.65	6	37.5
24	GA	24	26	4.31	19	23	16.02	4	41.5
25	AR R	23	23	5.41	11.5	23	13.03	4	41.1

Dari hasil tes kondisi fisik pada tabel diatas beberapa komponen kami jabarkan atlet putra SMP Muhammadiyah 2 Surabaya masing - masing dengan hasil tes yang berbeda.

### B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dideskripsikan pada data, maka selanjutnya akan dipaparkan pembahasan tentang profil pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya pada cabang olahraga pencak silat, melalui tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, koordinasi dan daya tahan.

#### 1. Tes Kekuatan otot lengan ( *Push up* )

Dari data hasil tes kekuatan otot lengan didapat jumlah hasil 352 dan rata – rata 14,08 untuk atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. bila diklasifikasikan maka masuk dalam kategori kurang sekali, ini dikarenakan pada saat tes mayoritas mendapatkan hasil K dan KS. jadi pada atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat perlu latihan *push up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang baik, dengan cara berlatih beban manual atau pun menggunakan alat supaya otot lengan terbentuk dan mendapatkan hasil yang maksimal pada saat tes kekuatan otot lengan. Karena dalam cabang olahraga pencak silat kekuatan otot lengan sangat berpengaruh ter hadap perfoma atlet pada saat bertanding.

#### 2. Tes Kekuatan otot perut ( *Sit Up* )

Dari data hasil tes kekuatan otot perut yang didapat jumlah hasil 678 dan rata – rata 27,12 untuk atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, bila diklasifikasikan kekuatan otot perut para atlet memiliki kekuatan yang kurang, dikarenakan saat melakukan tes kekuatan otot perut banayak yang mendapatkan kategori K, dengan adanya hasil tes kekuatan otot perut diharapkan bisa meningkatkan kondisi fisik tes kekuatan otot perut yang

kurang. Karena kekuatan otot perut sangat berpengaruh terhadap performa atlet pada saat bertanding, untuk meningkatkan kondisi otot perut dengan melakukan latihan beban secara manual maupun dengan alat beban.

### 3. Tes Kecepatan

Dari data hasil tes kecepatan didapat jumlah hasil 126,08 dan rata – rata 5,0432, bila diklasifikasikan maka masuk dalam kategori kurang, ini dikarenakan pada saat tes mayoritas mendapatkan hasil B dan KS, jadi pada atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat perlu meningkatkan kondisi fisik kecepatan dengan cara sering berlatih lari pendek dengan melakukan secara cepat, untuk secara teknik sering melakukan gerakan dasar seperti menendang dan memukul dengan sasaran pecing atau samsat dengan melakukan secara cepat dan berulang ulang dan sehingga kedepannya bisa memperoleh hasil yang lebih baik, karena kecepatan dalam olahraga beladiri pencak silat sangat dibutuhkan.

### 4. Tes Kelentukan

Dari data hasil tes kelentukan yang didapat jumlah hasil 288 dan rata – rata 11,52, bila diklasifikasikan mayoritas masuk dalam kategori baik, yang dimana pada saat melakukan tes kelentukan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya dalam kategori B dan S, jadi pada atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat, diharapkan mempertahankan kondisi fisik kelentukan dan melatih kelentukan terhadap para atlet yang masih memiliki kelentukan yang sedikit kurang baik, dengan sering melakukan latihan kelentukan seperti kedua kaki dibuka secara lebar sampai menyentuh lantai (split), dan dengan melakukan peregangan secara baik dari leher, bahu, pinggang dan sendi, karena dalam pencak silat kelentukan dibutuhkan saat berlatih pencak silat, karena dengan kelentukan mengurangi dari cedera dan sangat berpengaruh dalam pertandingan.

### 5. Kekuatan otot tungkai

Dari hasil tes kekuatan otot tungkai diketahui bahwa hasil tes kekuatan otot tungkai atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat jumlah hasil 222,61 dengan rata – rata 8,9044, bila diklasifikasikan yang berarti pada hasil tes kelentukan dalam kategori kurang sekali. Yang dimana pada saat melakukan tes kekuatan otot tungkai masuk dalam kategori KS. jadi pada atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat diharapkan untuk meningkatkan kondisi fisik kekuatan otot tungkai dengan berlatih lompat kijang dan berlatih menggunakan alat berlompat zig zag. Dan untuk atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai

dikarenakan kekuatan otot tungkai sangat diperlukan oleh cabang olahraga beladiri pencak silat.

### 6. Tes Kelincahan

Dari data hasil tes kelincahan didapat jumlah hasil 341,23 dan rata – rata 13,6492, bila diklasifikasikan maka masuk dalam kategori sedang, ini dikarenakan para atlet ketika melakukan tes kelincahan mayoritas masuk dalam kategori S, yang berarti pada atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya pada cabang olahraga pencak silat memiliki kelincahan yang sedang, dan diharapkan dengan hasil tes ini para atlet bisa meningkatkan kelincahannya dengan sering melakukan latihan lari bolak balik, lari zig-zag dan secara teknik melakukan kelincahan reaksi, seperti gerakan menendang dengan aba-aba peluit, ketika ada aba-aba peluit para atlet melakukan tendangan ke alat penyasar secara tepat dan cepat, untuk para pelatih supaya lebih banyak variasi latihan biar tidak bosan ketika para atlet melakukan latihan tersebut, dan semoga kedepannya atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya lebih baik dari hasil sekarang.

### 7. Tes koordinasi

Dari hasil tes koordinasi diketahui bahwa hasil tes koordinasi atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat mendapatkan jumlah hasil 407 dengan rata – rata 16,28 bila diklasifikasikan masuk dalam kategori kurang sekali, ini dikarenakan pada saat melakukan tes koordinasi atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya banyak yang mendapatkan kategori KS. Dan diharapkan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya bisa meningkatkan koordinasinya dengan cara berlatih koordinasi seperti berlatih melempar bola ke dinding dengan tangan kanan dan menangkap dengan tangan kiri atau bisa memantulkan bola kebawah dengan keras lalu bola melambung keatas dan lalu menangkapnya. Untuk para pelatih agar bisa memvariasi latihan koordinasinya supaya atlet SMP Muhammadiyah 2 mendapatkan hasil yang bagus pada saat tes yang akan diadakan selanjutnya. Karena koordinasi juga diperlukan juga pada olahraga beladiri pencak silat.

### 8. Daya tahan ( MFT )

Dari hasil tes daya tahan diketahui bahwa hasil tes daya tahan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat mendapatkan jumlah hasil 897 dengan rata – rata 35,88, bila diklasifikasikan masuk dalam kategori kurang. Ini dikarenakan pada saat melakukan tes daya tahan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya mayoritas mendapatkan kategori S, K, dan KS. Dan diharapkan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya untuk meningkatkan daya tahan atletnya dengan cara

berlatih lari dengan jarak yang jauh atau berlari dengan waktu yang lama dan bisa berlatih dengan cara memukul dan menendang dengan alat samsat dengan durasi waktu yang lama. Karena daya tahan sangat dibutuhkan pada cabang bela diri pencak silat untuk menunjang performa atlet pada saat bertanding.

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang profil kondisi fisik atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya kategori tanding, tunggal, ganda dan regu pada cabang olahraga pencak silat, melalui tes kondisi fisik meliputi tes kecepatan, tes kelincahan, tes kelentukan, tes kekuatan otot tungkai, tes koordinasi, tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot lengan, dan tes daya tahan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 14,08 yang termasuk kategori kurang sekali untuk atlet putra.
2. Kekuatan otot perut atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 27,12 yang termasuk dalam kategori kurang untuk atlet putra.
3. Kecepatan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 5,0432 yang termasuk dalam kategori kurang untuk atlet putra.
4. Kelentukan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 11,52 yang termasuk dalam kategori baik untuk atlet putra.
5. Kekuatan otot tungkai atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 8,9044 yang termasuk dalam kategori kurang sekali untuk atlet putra.
6. Kelincahan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 13,6492 yang termasuk dalam kategori sedang untuk atlet putra.
7. Koordinasi atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 16,28 yang termasuk dalam kategori kurang sekali untuk atlet putra.
8. Daya Tahan atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat memiliki rata-rata 35,88 yang termasuk dalam kategori kurang untuk atlet putra.

Dan dari hasil tes diatas bahwa atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya perlu untuk ditingkatkan kondisi fisiknya. Dan tes kondisi fisik SMP

Muhammadiyah 2 Surabaya tidak ada kesiapan untuk melakukan tes kondisi fisik kondisi fisik

### Saran

1. Dari hasil tes fisik yang terdiri dari kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelentukan, koordinasi, kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan, secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cabang olahraga pencak silat dikategorikan kurang, sehingga harapannya agar bisa lebih ditingkatkan lagi fisik dari para atlet sebagai bekal tes fisik selanjutnya dan memiliki berbagai macam teknik latihan agar atlet tidak cepat bosan saat berlatih, karena akan berdampak pada kondisi fisik atlet itu sendiri.
2. Pelatih tidak hanya fokus pada kondisi fisik secara umum saja, tetapi juga harus lebih memperhatikan kondisi fisik secara teknis para atlet. Karena kondisi fisik secara umum dan kondisi fisik secara teknik para atlet berbeda-beda, sehingga pelatih juga dapat fokus pada kondisi fisik secara teknik para atlet, seperti menambah berbagai macam teknik menendang, memukul, dan bantingan untuk yang termasuk dalam kategori tanding, sedangkan untuk kategori seni seperti tunggal, ganda, dan regu dapat lebih difokuskan dalam pembenahan gerak, gerak perjurus, dan gerak secara keseluruhan.
3. Karena kondisi fisik atlet SMP Muhammadiyah Surabaya cabang pencak silat termasuk dalam kategori kurang, maka pelatih dan atlet dapat lebih memperhatikan pola makan, minum, dan istirahat. Karena pola makan dan minum ini dapat menunjang terhadap kondisi fisik para atlet terutama yang tidak mengandung lemak jahat, soda, dan alkohol, serta pola istirahat yang cukup juga dapat menunjang kondisi atlet tersebut. Sedangkan untuk atlet yang termasuk dalam kategori tanding dapat lebih menjaga kestabilan berat badan bukan hanya saat bertanding, tetapi juga saat latihan agar lebih maksimal dalam berlatih dan dapat mempertahankan kondisi fisik saat latihan hingga bertanding, sehingga para atlet tidak merasa kelelahan yang berlebihan jika berat badan stabil atau tidak kelebihan dan kekurangan berat badan hingga bertanding.
4. Para atlet sendiri juga lebih bisa mengatur kondisi fisiknya sendiri, karena bukan hanya pelatih saja yang berperan untuk menjaga kondisi fisik para atlet. Apabila para atlet tidak memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya sendiri maka akan sulit untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- H Bempa, 2009. *Periodization Theory and Methodolgy of Training*. Human Kinetic.
- Chan faizal. 2012. "Strength Training (latihan beban)". Vol. 1 (1): hal 1-8.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Dien Cristyutawati Anting, Puji Purwono Endro, Widodo Agus. 2012. "Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 1 (3): hal 130-135.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Fahrizal. 2011. "Cedera Olahraga Pada Cabang Olahraga Pencak Silat". Vol. 2 (1): hal 55-62.
- Haristianti vika, Drs. Widiharjho, M. Sn. 2008. *Perancangan Pusat Pengembangan Pencak Silat Dengan Pendekatan Modernisasi Nilai*. Vol. 1 (1) hal. 1-8.
- Habibuddin, Muhammad. 2013. *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UKM UNESA*. Surabaya. Penkep FIK: UNESA
- Hariono Awan. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta : Diklat
- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Fajar interpretama offset.
- Harjanto, Eddy. 2001. *Managemen Produksi dan Operasi*. Jakarta: PT Grasindo.
- Kemenpora, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Keolahragawan*.
- Lubis Johansyah, 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada.
- Lubis Johansyah, 2014. *Panduan Praktis*. Jakarta : Rajawali Sport.
- Maksum, Ali. 2007. *Diklat Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nur, Novi M. 2012. *Survei Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Perguruan Prisia Diri*. Surabaya: PP Universitas Negeri Surabaya.
- Neufeld, Victoria (ed). 1996. *Webster New World Of Dictionary*. New York: Mac Millan USA.
- Putu spanyawati nil uh. 2014. " Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Olahraga Pencak Silat. Vol. 13 (1): hal 13-22.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodeologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Riadi Selamat. 2016. *Album tapak suci* (Sumber : [http://albumtapaksuci.blogspot.co.id/2016\\_01\\_01\\_archive.html](http://albumtapaksuci.blogspot.co.id/2016_01_01_archive.html). diakses pada tanggal 1 november 2016).
- Mackenzie, B. (1999) *Multi-Stage Fitnes Test Table* (<https://www.brianmac.co.uk/msftable.html>, diakses 12 April 2017)
- Efendi Engz. 2017. *Manfaat push up dan sit up* (Sumber: <https://manfaat.co/manfaat-push-up-dan-sit-up.html> diakses tanggal 23 Juni 2016 ).
- bebe (Sumber: <http://okt28.blogspot.co.id/2012/02/bab-15-kebugaran-jasmani-18.html>. diakses tanggal 18 Februari 2012 ).
- Takei (Sumber: <http://www.newitts.com/takei-5003-analogue-standing-trunk-flexion-meter>. diakses tanggal 23 Juni 2016 )
- Dewi Hidayati, 2015. *Tes dan pengukuran serta cara, alat dan norma penilaiannya*. (Sumber: <http://penjaskes9.blogspot.co.id/2015/03/tes-dan-pengukuran-serta-cara-alat-dan.html>. diakses tanggal 23 Maret 2015).
- Dharmastuti Retna. 2016. *Latihan fisik untuk kebugaran tubuh*. (Sumber : <http://puskesmaskutasatu.com/artikel/Kesehatan%20Olahraga.html>. diakses tanggal 23 Juni 2016).