

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL GANDA REGU PUSLATCAB PENCAK ORGANISASI TUBAN

Muhammad Reza Al Muttaqin

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : muhammadmuttaqin@mhs.unesa.ac.id

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

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri prestasi. Teknik, taktik, mental, dan fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga prestasi, sehingga atlet pencak silat perlu mempunyai kemampuan yang baik dalam empat aspek tersebut. Fisik merupakan faktor utama penunjang bagi olahraga beladiri, maka pelatihan dilakukan dengan menyusun program latihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik adalah suatu proses untuk mengembangkan kemampuan yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara berkala untuk meningkatkan atau mempertahankan fisik agar mencapai kemampuan yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat kategori tunggal, ganda, regu putra puslatcab pencak organisasi Tuban yang meliputi kelincahan, kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet tunggal, ganda, regu putra puslatcab pencak organisasi Tuban yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes kelincahan, tes kekuatan otot lengan, tes power otot tungkai, tes kecepatan, tes keseimbangan, tes kelentukan, dan tes daya tahan.

Hasil penelitian didapat bahwa atlet pencak silat kategori tunggal, ganda, regu putra puslatcab pencak organisasi Tuban memiliki rata-rata tingkat kelincahan sebesar 13,01 yang termasuk dalam kategori baik, tingkat kekuatan otot lengan sebesar 30,83 yang termasuk kategori baik sekali, tingkat power otot tungkai sebesar 61,66 yang termasuk kategori baik, tingkat kecepatan sebesar 4,91 yang termasuk kategori kurang, tingkat keseimbangan sebesar 33,66 yang termasuk kategori sedang, tingkat kelentukan sebesar 17,08 yang termasuk kategori baik, tingkat daya tahan sebesar 44,8 yang termasuk kategori sedang. Hal ini berarti atlet perlu meningkatkan kondisi fisik kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Pencak Silat, Tunggal, Ganda, Regu.

Abstract

Pencak silat is one of the martial art achievement sports. Technique, tactic, mentality, and physical are very important elements in achievement sports, so martial arts athletes must have good abilities in these four aspects. Physical is a major supporting factor for martial art sport, so training is carried out by developing an exercise program of physical condition. Physical condition training is a process to develop skills that are carried out systematically and improved regularly to improve or maintain physical to achieve optimal abilities.

The aim of this research is to know the physical condition of pencak silat athletes of single, double, team of pencak silat training center in Tuban covering agility, arm muscle strength, leg muscle power, speed, balance, flexibility, and endurance. This research uses quantitative method with descriptive approach. The sample in this research are single, double, team athletes of pencak organisasi training center in Tuban amounting 6 people. Instruments used in this study include agility test, arm muscle strength test, leg muscle power test, speed test, balance test, flexibility test, and endurance test.

The result of the research shows that the athletes of pencak silat category of single, double, team pencak organisasi training center in Tuban have the average of agility level is 13,01 including in good category, level of arm muscle strength is 30,83 including good category, level of leg muscle power is 61.66 including in medium category, level of speed is 4.91 including into less category, level of the balance is 33.66 including in the medium category, the level of flexibility is 17.08 including into good category, level of endurance is 44, 8 including into medium category. This means that athletes need to improve the physical conditions of speed, balance, and endurance.

Keywords: Physical Condition, Pencak Silat, Single, Double, Team.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri prestasi. Teknik, taktik, mental, dan fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga prestasi, sehingga atlet pencak silat perlu mempunyai kemampuan yang baik dalam empat aspek tersebut. Menurut Irianto dalam Haikal (2017), prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Atlet yang mempunyai kondisi fisik prima akan mampu menampilkan permainan yang baik. Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat apabila didukung fisik yang baik serta program latihan yang diberikan sesuai kebutuhan.

Fisik merupakan faktor utama penunjang bagi olahraga beladiri, maka pelatihan dilakukan dengan menyusun program latihan. Penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada tahapan yang akan dilakukan oleh olahragawan. Setiap proses latihan dalam olahraga selalu memerlukan program latihan, baik yang bersifat fisik maupun keterampilan (Sukadiyanto dalam Anggraeni, 2017). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam konteks lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dan bahkan menentukan gerak penampilannya. Pada dasarnya seorang atlet pencak silat baik kategori tanding maupun seni tunggal, ganda, regu diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik, khususnya pada kategori seni karena akan berpengaruh pada penampilan atlet tersebut. Kategori ini menampilkan gerakan pencak silat yang baku dengan target waktu 3 menit. Atlet kategori tunggal akan menampilkan 100 gerakan baku dari 14 jurus yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus memakai golok, dan 4 jurus memakai toya/ tongkat. Untuk atlet kategori ganda akan menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan gerak serang bela yang dimiliki. Gerakan yang ditampilkan harus terencana, logis, efektif, dan mantap dalam beberapa jurus yang teratur mulai dari tangan kosong sampai menggunakan senjata. Sedangkan untuk atlet kategori regu akan menampilkan 100 gerakan baku yang terdiri dari 12 jurus tangan kosong.

Dalam setiap jurus terdapat gerakan memukul, menendang, menghindar, melompat, sapuan, dan guntingan. Gerakan tersebut ditampilkan dalam sejumlah

rangkaian gerak yang teratur baik bertenaga dan cepat maupun gerakan lambat penuh penjiwaan. Kondisi fisik berperan besar untuk atlet melakukan penampilan gerak untuk menghasilkan gerakan dan irama yang maksimal dan sempurna. Kondisi fisik yang dominan di dalam pencak silat adalah kelincahan, kecepatan, kekuatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan daya tahan. Kelincahan dibutuhkan atlet pada saat melakukan hindaran dan berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Kecepatan dibutuhkan atlet pada saat melakukan gerakan-gerakan dalam satu jurus dalam waktu yang singkat. Kekuatan dan power dibutuhkan atlet pada saat melakukan gerakan yang bertenaga seperti memukul, menendang, menyapu, menggantung, mengangkat badan (dalam kategori ganda). Kelentukan dibutuhkan atlet agar semua gerakannya sempurna. Keseimbangan dibutuhkan atlet pada saat melakukan tendangan, kuncian, dan kuda-kuda. Daya tahan dibutuhkan atlet dalam melakukan gerakan selama 3 menit secara terus menerus.

Dalam penelitian ini subyek yang digunakan yaitu 6 orang atlet tunggal, ganda, regu pencak organisasi Tuban. Pemilihan subyek ini didasari pada fakta bahwa atlet tunggal, ganda, regu belum bisa mencapai prestasi yang maksimal dalam pertandingan di tingkat provinsi. Peneliti ingin mengetahui pengaruh kondisi fisik yang dimiliki atlet terhadap prestasi yang didapatkan. Hasil penelitian ini nantinya akan digunakan sebagai tolak ukur perkembangan atlet di cabang olahraga pencak silat khususnya atlet tunggal, ganda, regu Pencak Organisasi Tuban. Atas dasar hal tersebut maka diajukan penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara yang berkaitan dengan penelitian yang dapat digunakan untuk memperoleh hasil tujuan penelitian tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2012:16).

Metode deskriptif lebih menekankan proses daripada hasil, membatasi studi dengan fokus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitian disepakati oleh kedua pihak peneliti dan subjek penelitian (Moleong, 2009:44).

Pada penelitian ini akan difokuskan terhadap kondisi fisik atlet Tunggal Ganda Regu putra Puslatcab Pencak Organisasi cabang olahraga pencak silat.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Rata-rata hitungan (mean)

Untuk menghitung rata-rata hitungan (mean) digunakan rumus:

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

$\sum x$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

n = Jumlah total individu

(Maksum, 2007: 15)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan, dan diuraikan dengan deskripsi data. Deskripsi data yang akan disajikan berupa jumlah nilai, nilai rata-rata, nilai terendah dan nilai tertinggi yang diperoleh dari hasil tes kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kekuatan otot tangan, dan power otot kaki, yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat kategori tunggal, ganda, regu putra puslatcab pencak organisasi Tuban.

No	Nama	Hasil						
		x1 (detik)	x2 (kali)	x3 (kg/s)	x4 (detik)	x5 (detik)	x6 (inci)	x7 (ml/kg/menit)
1	RE (Tunggal)	11,73	35	61	4,34	40	17,7	48,4
2	AR (Ganda)	13,62	24	59	4,52	30	15,7	43,3
3	DN (Ganda)	12,63	25	60	4,34	33	16,9	45,2
4	YD (Regu)	12,85	35	61	5,3	32	19,2	45,2
5	RV (Regu)	13,36	32	65	5,45	37	16,5	43,3
6	AS (Regu)	13,92	34	64	5,54	30	16,5	44,2

Keterangan: x1 = Kelincahan
 x2 = Push up
 x3 = Vertical jump
 x4 = Lari 30 meter
 x5 = Strock stand
 x6 = Sit and reach
 x7 = Bleep test

Dari hasil tes kondisi fisik pada tabel diatas beberapa komponen akan dijabarkan masing- masing dengan hasil yang berbeda, seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelincahan (Shuttle run)

Tabel 4.2 Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1	RE (Tunggal)	11,73	BS
2	AR (Ganda)	13,62	S
3	DN (Ganda)	12,63	B
4	YD (Regu)	12,85	B
5	RV (Regu)	13,36	B
6	AS (Regu)	13,92	S
Jumlah		78,11	
Rata- rata		13,01833	B

2. Kekuatan Otot Lengan (Push up)

Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Nama	Hasil (kali)	Kategori
1	RE (Tunggal)	35	BS
2	AR (Ganda)	24	S
3	DN (Ganda)	25	B
4	YD (Regu)	35	BS
5	RV (Regu)	32	BS
6	AS (Regu)	34	BS
Jumlah		185	
Rata- rata		30,83333	BS

3. Power Otot Tungkai (Jump MD)

Tabel 4.4 Hasil Tes Power Otot Tungkai

No	Nama	Hasil (kg/s)	Kategori
1	RE (Tunggal)	61	B
2	AR (Ganda)	59	B
3	DN (Ganda)	60	B
4	YD (Regu)	61	B
5	RV (Regu)	65	BS
6	AS (Regu)	64	BS
Jumlah		370	
Rata- rata		61,6666	B

4. Kecepatan (Lari 30 meter)

Tabel 4.5 Hasil Tes Kecepatan

No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1	RE (Tunggal)	4,34	B
2	AR (Ganda)	4,52	S
3	DN (Ganda)	4,34	B
4	YD (Regu)	5,3	K
5	RV (Regu)	5,45	K
6	AS (Regu)	5,54	K
Jumlah		29,49	
Rata- rata		4,915	K

5. Keseimbangan (*Balance beam*)

Tabel 4.6 Hasil Tes Keseimbangan

No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1	RE (Tunggal)	40	B
2	AR (Ganda)	30	S
3	DN (Ganda)	33	S
4	YD (Regu)	32	S
5	RV (Regu)	37	B
6	AS (Regu)	30	S
Jumlah		202	
Rata- rata		33,6666667	S

6. Kelentukan (*Sit and reach*)

Tabel 4.7 Hasil Tes Kelentukan

No	Nama	Hasil (inch)	Kategori
1	RE (Tunggal)	17,7	BS
2	AR (Ganda)	15,7	B
3	DN (Ganda)	16,9	B
4	YD (Regu)	19,2	BS
5	RV (Regu)	16,5	B
6	AS (Regu)	16,5	B
Jumlah		102,5	
Rata- rata		17,08333333	B

7. Daya Tahan (*Bleep test*)

Tabel 4.8 Hasil Tes Daya Tahan

No	Nama	Hasil (ml/kg/menit)	Kategori
1	RE (Tunggal)	48,4	B
2	AR (Ganda)	43,3	K
3	DN (Ganda)	45,2	S
4	YD (Regu)	45,2	S
5	RV (Regu)	43,3	K
6	AS (Regu)	44,2	S
Jumlah		269,6	
Rata- rata		44,93333	S

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dideskripsikan, maka selanjutnya akan dipaparkan tentang analisis kondisi fisik atlet pencak silat kategori tunggal, ganda, regu puslatcab pencak organisasi Tuban melalui tes kelincihan, kekuatan otot lengan, power otot kaki, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan.

1. Kelincihan

Kelincihan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat Surohudin (2013: 13). Dalam melakukan gerakan seni pada setiap kategori tunggal ganda regu gerakan kelincihan sangat dibutuhkan pada saat melakukan loncatan, hindaran, tendangan saat melompat, merubah posisi badan dan gerakan berpindah arah.

Dari hasil tes kelincihan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *shuttle run* didapatkan jumlah hasil 78,11 dan rata- rata yang masuk dalam kategori baik .

Atlet tunggal masuk dalam kategori kelincihan yang baik. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang, satu orang masuk dalam kategori baik dan satu orang lainnya masuk dalam kategori sedang. Atlet regu yang terdiri tiga orang, dua atlet regu masuk dalam kategori kelincihan yang baik sedangkan satu orang atlet regu masuk dalam kategori sedang.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki tingkat kelincihan yang baik. Seperti atlet ganda yang memiliki tingkat kelincihan sedang harus meningkatkan kelincihannya karena dalam penampilannya terdapat gerakan- gerakan yang dominan menggunakan kelincihan seperti pada saat melakukan gerakan serang bela (berpindah sari satu tempat ke tempat yang lain). Kemudian atlet regu yang memiliki tingkat kelincihan yang sedang harus meningkatkan kelincihannya agar tiga orang dari atlet regu tersebut memiliki tingkat kelincihan yang sama, karena jika satu orang tingkat kelincihannya rendah maka akan berpengaruh pada penampilan gerakan regu. Maka atlet yang masuk dalam kategori baik hanya perlu untuk mempertahankan kelincihannya sedangkan atlet yang masuk kategori sedang perlu meningkatkan kelincihannya.

2. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah kerja maksimal yang dihasilkan oleh kemampuan otot sistem neumuscular menghasilkan gaya melawan tekanan eksternal. Kekuatan otot yang baik akan menambah performa seorang atlet (Bompa, 2009: 229). Dalam melakukan gerakan seni pada setiap kategori tunggal ganda regu kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan memukul, menangkis, mengangkat badan (untuk gerakan kategori ganda), menyabet menggunakan golok dan toya (untuk gerakan tunggal dan ganda).

Dari hasil tes kekuatan otot lengan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *push up* didapatkan jumlah hasil 185 dan rata- rata yang masuk dalam kategori baik sekali.

Atlet tunggal masuk dalam kategori baik sekali. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang, satu orang masuk dalam kategori baik dan satu orang yang lain masuk dalam kategori sedang. Atlet regu yang terdiri dari tiga orang masuk dalam kategori baik sekali.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki tingkat kekuatan otot lengan yang baik. Seperti atlet tunggal yang dalam gerakannya terdapat gerakan tangan

kosong dan menggunakan senjata (golok dan toya) maka diperlukan kekuatan otot lengan yang baik. Untuk atlet ganda yang masuk dalam kategori sedang perlu meningkatkan kekuatan otot lengan, karena dalam penampilannya terdapat gerakan- gerakan yang diwajibkan mengangkat lawan. Untuk atlet regu diharuskan memiliki kekuatan otot lengan yang baik karena dalam penampilannya ketiga atlet akan terdapat gerakan seperti memukul menggunakan tenaga, dan bertumpu menggunakan tangan pada saat melakukan gerakan guntingan. Maka atlet yang masuk kategori baik sekali hanya perlu mempertahankan kekuatan otot lengannya sedangkan atlet yang masuk dalam kategori sedang diharuskan meningkatkan kekuatan otot lengannya.

3. Power Otot Tungkai

Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan/ mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Maksum, 2007: 27). Dalam melakukan gerakan seni pada kategori tunggal ganda regu power otot kaki sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan menendang, menyapu, kuda- kuda, tumpuan saat melompat.

Dari hasil tes power otot tungkai yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *vertical jump* didapatkan jumlah hasil 370 dan rata- rata yang masuk dalam kategori baik.

Atlet tunggal masuk kategori baik. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang masuk dalam kategori baik. Atlet kategori regu yang terdiri dari tiga orang, dua orang masuk dalam kategori baik sekali sedangkan satu orang masuk dalam kategori baik.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki power otot tungkai yang baik. Seperti atlet tunggal dalam gerakannya terdapat gerakan tendang kuda (menggunakan dua kaki) maka tendangannya harus keras dan cepat. Kemudian atlet ganda terdapat gerakan tendanganmelompat, salto maka power otot kaki sangat dibutuhkan yang digunakan sebagai tumpuan. Untuk atlet regu power otot kaki sangat dibutuhkan karena didalam jurus regu terdapat beberapa gerakan yang menuntut atlet memiliki power otot kaki yang baik seperti saat melakukan gerakan menendang, guntingan, dan sapuan. Maka atlet yang masuk dalam kategori baik sekali hanya perlu mempertahankan power otot kakinya sedangkan atlet yang masuk dalam kategori baik perlu meningkatkan power otot kakinya.

4. Kecepatan

Menurut Lubis (2014) kecepatan secara teknik adalah kemampuan bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang ditandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir. Dalam melakukan gerakan seni pada

setiap kategori tunggal ganda regu kecepatan sangat dibutuhkan karena didalam jurusnya terdapat dua sampai empat gerakan dalam satu rangkaian yang mengharuskan atlet bergerak dengan cepat (melakukan gerakan tendangan, tangkisan, pukulan, kemudian pasang) dan melakukan gerakan serang bela dengan cepat (kategori ganda).

Dari hasil tes kecepatan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes lari 30 meter didapatkan jumlah hasil 29,49 dan rata- rata yang masuk dalam kategori kurang.

Atlet tunggal masuk dalam kategori baik. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang, satu masuk dalam kategori baik dan satu orang yang lain masuk dalam kategori sedang. Atlet regu yang terdiri dari tiga orang masuk dalam kategori kurang.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki kecepatan yang baik. Seperti atlet tunggal yang dalam gerakannya terdapat beberapa gerakan yang membutuhkan gerakan cepat. Sedangkan dalam jurus ganda atlet diharuskan untuk menyerang dan menghindar dengan cepat. Untuk atlet regu terdapat beberapa gerakan dengan cepat dan dilakukan secara bersama- sama, jika satu orang memiliki kecepatan yang kurang maka gerakan dalam jurus regu tidak akan kompak. Maka atlet yang masuk dalam kategori baik hanya perlu mempertahankan kecepatannya sedangkan atlet yang masuk dalam kategori kurang dan sedang perlu meningkatkan kecepatannya.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Widiastuti, 2015: 161). Nurhasan dalam Magalhaes (2017) mengatakan Keseimbangan terbagi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi disuatu tempat, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan selama melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, melompat dari batu yang lain. Dalam melakukan gerakan seni pada setiap kategori tunggal ganda regu keseimbangan sangat dibutuhkan pada saat atlet melakukan tendangan, kuncian, lompatan serta gerakan lain yang membutuhkan keseimbangan yang baik.

Dari hasil tes keseimbangan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *strock stand* didapatkan jumlah hasil 202 dan rata- rata yang masuk dalam kategori sedang.

Atlet tunggal masuk dalam kategori baik. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang masuk dalam kategori sedang. Atlet regu yang terdiri dari tiga orang, dua orang

masuk dalam kategori sedang dan satu orang masuk dalam kategori baik.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki keseimbangan yang baik. Dalam jurus tunggal terdapat gerakan- gerakan yang membutuhkan keseimbangan yang baik seperti pada saat melakukan tendangan kuda (tendangan 2 kaki), melompat saat akan menyapu. Atlet ganda membutuhkan keseimbangan yang baik pada saat melakukan gerakan serangan dan hindaran, saat melakukan gerakan salto. Atlet regu harus mempunyai keseimbangan yang baik karena ketiganya akan bergerak secara bersama- sama. Maka atlet yang masuk dalam kategori baik hanya perlu mempertahankan keseimbangannya sedangkan atlet yang masuk kategori sedang perlu meningkatkan keseimbangannya.

6. Kelentukan

Menurut Nurhasan dkk dalam Dwijayanto (2015), Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range of movement*). Dalam gerakan seni pada setiap kategori tunggal ganda regu kelentukan memiliki dominan yang sangat besar karena akan berpengaruh pada bentuk gerakan, sikap pasang, serta lintasan tendangan dan pukulan yang terarah sesuai sasaran dengan baik.

Dari hasil tes kelentukan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *sit and reach* didapatkan jumlah hasil 102,5 dan rata- rata yang masuk dalam kategori baik.

Atlet tunggal masuk dalam kategori baik sekali. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang masuk dalam kategori baik. Atlet regu yang terdiri dari tiga orang, satu orang masuk dalam kategori baik sekali dan dua orang masuk dalam kategori baik.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki kelentukan yang baik. Seperti atlet tunggal saat melakukan gerakan sapuan, melakukan tendangan melingkar. Atlet ganda membutuhkan kelentukan yang baik karena banyak melakukan gerakan berguling, gerakan salto. Atlet regu saat melakukan gerakan tendangan berputar, guntingan membutuhkan kelentukan yang baik. Maka atlet yang masuk dalam kategori baik sekali hanya perlu mempertahankan kelentukannya sedangkan atlet yang masuk kategori baik perlu meningkatkan kelentukannya.

7. Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Maksum,2007: 29). Dalam melakukan gerakan seni pada setiap kategori tunggal ganda regu daya tahan sangat mendominasi karena atlet tunggal ganda regu membutuhkan waktu dalam berlatih

minimal 50 menit untuk 5 kali pengulangan gerakan agar atlet mempunyai daya tahan yang baik saat pertandingan karena hanya membutuhkan waktu 3 menit.

Dari hasil tes daya tahan yang dilakukan oleh atlet pencak silat kategori tunggal ganda regu yang diukur menggunakan tes *bleep test* didapatkan jumlah hasil 269,6 dan rata- rata yang masuk dalam kategori sedang.

Atlet tunggal masuk dalam kategori baik. Atlet ganda yang terdiri dari dua orang, satu orang masuk dalam kategori kurang dan satu orang yang lain masuk dalam kategori sedang. Atlet regu yang terdiri dari tiga orang, dua orang masuk dalam kategori sedang dan satu orang masuk dalam kategori kurang.

Oleh karena itu dari ketiga kategori tersebut baik kategori tunggal ganda maupun regu diharuskan memiliki daya tahan yang baik. Pada kategori tunggal ganda regu akan menampilkan 100 gerakan dengan beberapa rangkaian gerak dengan cepat dan bertenaga serta beberapa gerakan dengan pelan sambil mengatur nafas jadi daya tahan akan sangat berpengaruh pada penampilan. Maka atlet yang masuk kategori baik hanya perlu mempertahankan daya tahannya sedangkan atlet yang masuk dalam kategori kurang dan sedang perlu meningkatkan daya tahannya.

SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet pencak silat kategori tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelincahan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori baik.
2. Kekuatan otot lengan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori baik sekali.
3. Power otot tungkai atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori baik.
4. Kecepatan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori kurang.
5. Keseimbangan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori sedang.
6. Kelentukan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori baik.
7. Daya tahan atlet tunggal, ganda, regu putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban termasuk dalam kategori sedang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut disampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Pelatih harus mengetahui komponen- komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat.
2. Pelatih harus mengetahui latihan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat.
3. Pelatih diharuskan membuat program latihan agar kondisi fisik yang dimiliki atlet dapat meningkat.
4. Pelatih harus melakukan tes kondisi fisik agar dapat mengetahui perkembangan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Junaedi Lusi. 2017. "Profil Kondisi Fisik UKM Pencak Silat Unesa (Putra)". *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 (1).
- Bompa, Tudor O. 2009. *Theory and Methodology of Training* (Terjemahan). USA. Human Kinetis.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. Undang- undang Republik Indonesia No.20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Dwijayanto, Anggit Saputro. 2017. " Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatu Tuban". *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 (1).
- Haikal, Mochamad Fiqri. 2017. "Evaluasi Kondisi Fisik dan Program Latihan Klub Bolavoli Yuniior Bank Jatim". *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol. 1 (1).
- Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I. 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Oahragawan. Jakarta: Biro Perencanaan Sekretariat Kemempora.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU.
- Lubis, Johansyah. 2015. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Magalhaes. 2013. "Survey Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 14- 16 Tahun PB. Remaja Kabupaten Jombang". *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 (1).
- Maksum, Ali. 2007. *Statistika dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Surohudin, Moh. Andik. 2013. Pengaruh Latihan *Ballnastic* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah*. Vol 1. No 3: 13.
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Wiwoho dkk. 2014. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Basket Putra SMA N 2 Ungaran Tahun 2012. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*. Vol 3. No 1 (2014).