

SURVIE KONDISI FISIK ATLET PSHT PUTRA REMAJA (14-17) CABANG LAMONGAN

Mochamad Wahananto*, Dra. Ika Jayadi, M. Kes.

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,
mochamadwahananto@mhs.ac.is

Abstrak

Pencak silat adalah suatu seni beladiri berasal dari Indonesia yang melakukan suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Pada olahraga pencak silat butuh kondisi fisik yang baik agar atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dalam setiap pertandingannya secara maksimal. Setiap pertandingan yang ada di Lamongan PSHT lebih mendominasi di kejuaraan yang ada di Lamongan khususnya kategori putra remaja, tentunya hal tersebut tidak luput dari kondisi fisik dan pembinaan atlet yang baik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSHT Lamongan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur bagi perguruan lain maupun dijadikan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya, Metode penelitian ini dilakukan dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini ialah sejumlah 20 atlet yang mendapat juara 1 dan 2 di kejuaraan PSHT CUP VII Cabang Lamongan Tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet PSHT putra remaja cabang Lamongan sebagian besar rata-rata berkategori sedang.

Kata Kunci: Pencak Silat, Kondisi Fisik, Atlet PSHT

Abstract

Pencak silat is a martial art originating from Indonesia which carries out a planned, directed, coordinated and controlled movement. In the sport of pencak silat, good physical conditions are needed so that athletes can display their best performance in every competition to the maximum. Every match in Lamongan PSHT dominates in the championships in Lamongan, especially the category of teenage boys, of course this is not free from physical condition and good athlete development. This research was carried out with the aim of knowing the level of physical condition of the athletes in PSHT Lamongan and the results of this study can be used as a benchmark for other universities or used as study material for further research. This research method was carried out with a quantitative descriptive approach method. The sample of this study was a number of 20 athletes who won 1st and 2nd place in the PSHT CUP VII championship for the Lamongan Branch in 2020. The results of this study indicate that the physical condition level of male PSHT athletes in the Lamongan branch is mostly in the medium category. Keyword: Pencak Silat, physical condition, PSHT athletes.

Key words: Pencak Silat, physical condition, PSHT athletes

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan suatu seni bela diri berasal dari Indonesia yang melakukan suatu gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Pada olahraga pencak silat dibutuhkan kondisi fisik yang baik agar atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dalam setiap pertandingan-pertandingannya secara maksimal, karena atlet bisa bertanding sampai 2x bahkan lebih dalam 1 hari.

Dalam olahraga pencak silat kondisi fisik yang paling dominan yaitu kekuatan (strength), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), daya ledak (mucular power), akurasi (accuracy), keseimbangan (balance), kelentukan (flexibility) dan koordinasi (coordination). Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting bagi atlet karena kondisi fisik sangat mempengaruhi performa dalam melakukan teknik dan strategi dalam oertandingan untuk menunjang prestasi seorang atlet.

Oleh karena itu penulis berniat untuk meneliti tingkat kondisi fisik atlet PSHT Lamongan karena dengan di raih nya prestasi PSHT yang mendominasi

kejuaraan yang ada Lamongan tentunya tidak luput dari kondisi fisik dan pembinaan atlet yang baik dan benar khususnya kategori putra remaja.

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSHT Putra Remaja yang lebih mendominasi di Lamongan ini dan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih untuk program latihan atlet PSHT selanjutnya, sebagai tolak ukur untuk perguruan lain, dan bisa dijadikan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya sehingga penelitian ini lebih bermanfaat.

2. METODE

Sesuai dengan permasalahan maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survei, dimana penelitian dilakukan dengan ruang alamiah atau bukan buatan dan

Penelitian melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalkan dengan mengadakan kuisisioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiono,2011:6). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrument - instrumen yang standar (Maksum, 2009). Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan peristiwa tertentu atau fenomena yang terjadi (Maksum,2009:16).

Pada penelitian kali ini fokus pada analisis kondisi atlet pencak silat kategori tanding remaja di cabang Lamongan.

Populasi penelitian ini adalah atlet PSHT cabang Lamongan yang berjumlah 30 atlet putra kategori remaja dan sampel penelitian ini di ambil dari perwakilan populasi yang dijadikan sumber dalam suatu penelitian. Sampel penelitian ini adalah atlet berjumlah 20 atlet yang mendapatkan juara 1 dan 2 pertandingan PSHT CUP VII CABANG LAMONGAN TAHUN 2020.

Berikut alat dan bahan yang digunakan untuk mempermudah pengumpulan data dalam penelitian kali ini adalah Stopwatch, Laptop, Sound system, Bulpoin, Meteran, Peluit, Kamera, Box sit and reach, Bola tenis, cone, Belangko penelitian

Dalam penelitian kondisi fisik cabang olahraga pencak silat ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain dengan melakukan test lari multistahap (MFT), test daya ledak otot tungkai menggunakan Jump MD, test kelentukan menggunakan sit and reach, test kekuatan otot lengan dengan melakukan Push-up selama 60 detik, test kekuatan otot perut dengan melakukan Sit-up selama 60 detik, test kelincahan dengan melakukan lari bolak balik (shuttle-run), test kecepatan dengan lari 30 meter, test koordinasi mata dan tangan dengan memantulkan bola tenis ke papan pantul (dinding).

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif yang menggunakan antara lain:

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata hitung (Mean)

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = Rata-rata

Σx = Jumlah nilai x

N = Jumlah sampel.

(Maksum, 2007: 15)

2. Standart deviasi

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

S = Standart deviasi

S^2 = varian sample

\bar{x} = Rata-rata sampel

N = Banyak sampel

(Maksum, 2007: 27)

3. Persentase kategori = $\frac{f}{n} \times 100 \%$

Keterangan:

F = Jumlah frekuensi

N = Jumlah total

(Maksum, 2007: 08)

3. HASIL

Pada deskripsi data hasil penelitian ini akan membahas tentang rata-rata, simpangan baku (standar deviasi), nilai minimal, maksimal, varian. Berdasarkan analisa perhitungan yang dilakukan dengan perhitungan menggunakan aplikasi program SPSS for Windows release 25.0, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Table 1. Deskripsi data hasil penelitian

| N | Variabel | N | Mi n | Ma x | Me an | Std.Devia tion | Varia nce |
|---|-------------------------|----|---------|---------|----------|-------------------|--------------|
| 1 | Kekuatan otot lengan | 20 | 34 | 62 | 48.75 | 7.22 | 52.09 |
| 2 | Kekuatan Otot perut | 20 | 33 | 62 | 47.90 | 8.35 | 69.67 |
| 3 | Daya ledak otot tungkai | 20 | 42 | 64 | 52.75 | 6.72 | 45.15 |
| 4 | Kelincahan | 20 | 16.37 | 12.14 | 14.54 | 1.22 | 1.49 |
| 5 | VO2max | 20 | 35 | 50 | 41.25 | 4.99 | 24.93 |

| | | | | | | | |
|---|------------|----|------|------|-------|------|-------|
| 6 | Kelenturan | 20 | 6.50 | 14 | 9.38 | 2.00 | 4.03 |
| 7 | Koordinasi | 20 | 18 | 35 | 26.75 | 5.22 | 27.25 |
| 8 | Kecepatan | 20 | 5.42 | 4.36 | 4.84 | 0.34 | 0.12 |

(Sumber: Lampiran)

Data hasil penelitian dari masing-masing tes dapat dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan

Untuk mengetahui kekuatan otot lengan dalam penelitian ini memakai item push-up 60 detik. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori kekuatan otot lengan

| NO | Nama | Kekuatan otot lengan | Kategori |
|-----|---------------------------|----------------------|----------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 42 | Sedang |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 39 | Sedang |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 57 | Baik |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 47 | Sedang |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 43 | Sedang |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 48 | Sedang |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 60 | Baik |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 49 | Sedang |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 52 | Sedang |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 50 | Sedang |
| 11. | VINO EKY F | 34 | Kurang |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 62 | Baik |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 59 | Baik |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 50 | Sedang |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 53 | Sedang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 48 | Sedang |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 44 | Sedang |
| 18. | AHMAD YAZID | 51 | Sedang |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 42 | Sedang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 45 | Sedang |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 48,75 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 62 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori baik. Kemampuan kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan

memperoleh hasil terendah 34 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 3. Presentase kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (Kali) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik sekali | 70- ke atas | - | - |
| 2. | Baik | 54-69 | 4 | 20% |
| 3. | Sedang | 38-53 | 15 | 75% |
| 4. | Kurang | 22-34 | 1 | 5% |
| 5. | Kurang sekali | Ke bawah – 7.50 | - | - |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 2 dan tabel 3 di atas diketahui persentase kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 4 atlet dengan persentase 20% memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori baik, sebanyak 15 atlet dengan persentase 75% kategori sedang, dan sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% kategori kurang.

2. Kekuatan otot perut

Untuk mengetahui kekuatan otot perut dalam penelitian ini memakai item sit-up 60 detik. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori kekuatan otot perut

| NO | Nama | Kekuatan otot perut | Kategori |
|-----|---------------------------|---------------------|----------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 41 | Sedang |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 34 | Kurang |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 58 | Baik |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 43 | Sedang |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 46 | Sedang |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 56 | Baik |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 60 | Baik |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 42 | Sedang |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 39 | Sedang |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 51 | Sedang |
| 11. | VINO EKY F | 33 | Kurang |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 62 | Baik |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 57 | Baik |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 49 | Sedang |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 50 | Sedang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 54 | Baik |

| | | | |
|-----|--------------------------|----|--------|
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 43 | Sedang |
| 18. | AHMAD YAZID | 52 | Sedang |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 44 | Sedang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 44 | Sedang |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan sebagai berikut:

Kemampuan kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 47.90 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 62 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori baik.

Kemampuan kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 33 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 5. Persentase kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (Kali) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik sekali | 70- ke atas | - | - |
| 2. | Baik | 54-69 | 6 | 30% |
| 3. | Sedang | 38-53 | 12 | 60% |
| 4. | Kurang | 22-37 | 2 | 10% |
| 5. | Kurang sekali | Ke bawah - 21 | - | - |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 4. dan tabel 5. di atas bisa diketahui persentase kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik, sebanyak 12 atlet dengan persentase 60% kategori sedang, dan sebanyak 2 atlet dengan persentase 10% dengan kategori kurang.

3. Daya ledak otot tungkai

Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini memakai item Jump MD. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori daya ledak otot tungkai

| NO | Nama | Daya ledak otot tungkai | Kategori |
|----|---------------------------|-------------------------|----------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 46 | Kurang |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 48 | Kurang |

| | | | |
|-----|------------------------------|----|--------|
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 48 | Kurang |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 57 | Baik |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 60 | Baik |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 61 | Baik |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 54 | Sedang |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 55 | Sedang |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 63 | Kurang |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 42 | Kurang |
| 11. | VINO EKY F | 59 | Baik |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 60 | Baik |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 47 | Kurang |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 49 | Kurang |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 49 | Kurang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 48 | Kurang |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 53 | Sedang |
| 18. | AHMAD YAZID | 64 | Baik |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 44 | Kurang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 48 | Kurang |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 52.75 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 64 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori baik. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 42 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 7. Presentase daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (cm) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-------------|----------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik sekali | 65cm - ke atas | - | - |
| 2. | Baik | 56-65cm | 6 | 30% |
| 3. | Sedang | 50-55cm | 3 | 15% |
| 4. | Kurang | 40-49cm | 11 | 55% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 6. dan tabel 7. di atas bisa diketahui persentase daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, sebanyak 3 atlet dengan persentase 15% dengan kategori sedang, dan sebanyak 11 atlet dengan persentase 55% dengan kategori kurang.

4. Kelincahan

Untuk mengetahui kelincahan dalam penelitian ini memakai item shuttle run. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori kelincahan

| NO | Nama | Kelincahan | Kategori |
|-----|------------------------------|------------|------------------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 13.17 | Sedang |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 15.23 | Kurang |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 15.36 | Kurang |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 15.11 | Kurang |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 16.25 | Kurang |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 14.56 | Sedang |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 14.31 | Sedang |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 16.37 | Kurang Sekali |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 12.38 | Baik |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 14.06 | Sedang |
| 11. | VINO EKY F | 14.65 | Sedang |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 13.22 | Sedang |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 15.24 | Kurang |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 13.09 | Baik |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 15.19 | Kurang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 16.00 | Kurang |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 15.52 | Kurang |
| 18. | AHMAD YAZID | 12.14 | Baik Sekali |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 14.55 | Sedang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 14.33 | Sedang |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran kelincahan atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan kelincahan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 14.54 detik, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang. Kemampuan kelincahan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 12.14 detik hasil tersebut termasuk dalam kategori baik. Kemampuan kelincahan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 16.37, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang sekali sekali.

Tabel 9. Presentase kelincahan atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (detik) | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----|----------------|------------------|-----------|----------------|
| 1. | BAIK SEKALI | Di atas 12.10 | 1 | 5% |
| 2. | BAIK | 12.11- 13.10 | 2 | 10% |
| 3. | SEDANG | 13.11- 14.96 | 8 | 40% |

| | | | | |
|--------|------------------|-------------------|----|------|
| 4. | KURANG | 14.89-16- 39 | 8 | 40% |
| 5. | KURANG SEKALI | Di bawah 16.40 | 1 | 5% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 8. dan tabel 9. di atas bisa diketahui persentase kelincahan atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, sebanyak 2 atlet dengan persentase 10% dengan kategori baik, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% dengan kategori sedang, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% kategori kurang, dan 1 atlet dengan persentase 5% kategori kurang sekali.

5. VO2max

Untuk mengetahui kemampuan VO2max dalam penelitian ini memakai item MFT. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategori VO2max

| NO | Nama | VO2max | Kategori |
|-----|------------------------------|--------|----------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 41 | Fair |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 44 | Fair |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 35 | Poor |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 47 | Good |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 45 | Good |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 50 | Good |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 42 | Fair |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 35 | Poor |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 35 | Poor |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 46 | Good |
| 11. | VINO EKY F | 37 | Poor |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 50 | Good |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 47 | Good |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 43 | Fair |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 37 | Poor |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 39 | Fair |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 40 | Fair |
| 18. | AHMAD YAZID | 37 | Poor |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 38 | Fair |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 37 | Poor |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran VO2max atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan VO2max atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 41.25 mL/kg/min, hasil tersebut termasuk dalam kategori fair. Kemampuan VO2max atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil

tertinggi 50 mL/kg/min, hasil tersebut termasuk dalam kategori good. Kemampuan VO₂max atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 35 mL/kg/min, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang poor.

Tabel 11. Presentase VO₂max Atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (ml/kg/min) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|----------------------|-----------|----------------|
| 1. | Superior | 55- ke atas | - | - |
| 2 | Excellent | 51-55 | - | - |
| 2. | Good | 45-50 | 6 | 30% |
| 3. | Fair | 38-44 | 7 | 35% |
| 4. | Poor | 35-37 | 7 | 35% |
| 5. | Very Poor | Ke bawah – 35 | - | - |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 10. dan tabel 11. di atas bisa diketahui persentase VO₂max atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki VO₂max dengan kategori good, sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki VO₂max dengan kategori fair, dan sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki VO₂max dengan kategori kurang poor.

6. Kelentukan

Untuk mengetahui kemampuan kelentukan dalam penelitian ini memakai item sit and reach. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil tingkat tingkat kelentukan

| NO | Nama | Kelentukan | Kategori |
|-----|---------------------------|------------|---------------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 9.7 | Average |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 8.0 | Average |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 9.0 | Average |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 9.5 | Average |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 13.2 | Above Average |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 7.0 | Average |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 8.1 | Average |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 7.9 | Average |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 8.4 | Average |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 14.0 | Above Average |
| 11. | VINO EKY F | 9.0 | Average |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 10.8 | Average |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 9.3 | Average |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 9.8 | Average |
| 15. | AHMAD ROBBY | 9.2 | Average |

| PRASETYO | | | |
|----------|-----------------------|------|---------------|
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 13.1 | Above Average |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 8.8 | Average |
| 18. | AHMAD YAZID | 8.4 | Average |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 7.9 | Average |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 6.5 | Below Average |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran kelentukan atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan kelentukan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 9.38cm, hasil tersebut termasuk dalam kategori average. Kemampuan kelentukan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 14cm, hasil tersebut termasuk dalam kategori above average. Kemampuan kelentukan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 6.50cm, hasil tersebut termasuk dalam kategori below average.

Tabel 13. Persentase Tes Tingkat Kelentukan Atlet PSHT Lamongan.

| No. | Kategori | Prestasi (cm) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|----------------|-----------|----------------|
| 1. | Excellent | 14- ke atascm | - | - |
| 2 | Above Average | 14.0- 11.0cm | 3 | 15% |
| 2. | Average | 10.9- 7.0cm | 16 | 80% |
| 3. | Below average | 6.9-4.0cm | 1 | 5% |
| 4. | Poor | Ke bawah – 4cm | - | - |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 12. dan tabel 13. di atas bisa diketahui persentase kelentukan atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 3 atlet dengan persentase 15% memiliki kelentukan dengan kategori above average, sebanyak 16 atlet dengan persentase 80% kategori average, dan sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% memiliki kategori kurang below average.

7. Kordinasi

Untuk mengetahui tingkat kemampuan koordinasi dalam penelitian ini memakai item ball wall pas. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Koordinasi.

| NO | Nama | Koordinasi | Kategori |
|----|------------------------|------------|----------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 26 | Sedang |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 35 | Baik |
| 3. | JHOSEP IMAM | 33 | Baik |

| ERVANDI | | | |
|---------|------------------------------|----|--------|
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 30 | Baik |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 26 | Sedang |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 22 | Kurang |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 21 | Kurang |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 33 | Baik |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 35 | Baik |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 28 | Sedang |
| 11. | VINO EKY F | 28 | Sedang |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 26 | Sedang |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 20 | Kurang |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 18 | Kurang |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 24 | Sedang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 27 | Sedang |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 21 | Kurang |
| 18. | AHMAD YAZID | 25 | Sedang |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 23 | Kurang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 34 | Baik |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran koordinasi atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan koordinasi atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 26.75kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan koordinasi atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 35 kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori baik. Kemampuan koordinasi atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 18kali, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 15. Persentase Koordinasi Atlet PSHT Lamongan.

| No. | Kategori | Prestasi (Kali) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1. | BAIK SEKALI | 35- ke atas | - | - |
| 2. | BAIK | 30-35 | 6 | 30% |
| 3. | SEDANG | 24-29 | 8 | 40% |
| 4. | KURANG | 18-23 | 6 | 30% |
| 5. | KURANG SEKALI | Ke bawah – 18 | - | - |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 14. dan tabel 15. di atas bisa diketahui persentase tingkat koordinasi atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki koordinasi dengan kategori baik, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% kategori sedang, dan

sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% kategori kurang.

8. Kecepatan

Untuk mengetahui tingkat kecepatan dalam penelitian ini memakai item sprint 30m. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil kecepatan

| NO | Nama | Kecepatan | Kategori |
|-----|------------------------------|-----------|---------------|
| 1. | AFFRI ANTO DENILESMONO | 5.35 | Kurang Sekali |
| 2. | BAYU SATRIO PEBRIAN | 5.02 | Kurang |
| 3. | JHOSEP IMAM ERVANDI | 4.75 | Kurang |
| 4. | FAHMI FAHRIZAL | 4.40 | Sedang |
| 5. | GALUH RIZAL FIRNANDNA | 4.63 | Sedang |
| 6. | SEPTIYAN EKA FERDIANSYAH | 4.36 | Sedang |
| 7. | AHMAD ALI SYAIROZI | 4.80 | Kurang |
| 8. | M.ERIK BAGUS SAJIWO | 5.35 | Kurang Sekali |
| 9. | AFRICKO DEWANGGA R. | 5.40 | Kurang Sekali |
| 10. | AHMAD WILDAN HABIBILAH | 4.83 | Kurang |
| 11. | VINO EKY F | 4.50 | Sedang |
| 12. | ALKHENZA BAGUS ADITYA | 4.55 | Sedang |
| 13. | DONI KURNIAWAN | 4.73 | Kurang |
| 14. | ANDIKA DWI WILDAN FIRDAUS | 4.78 | Kurang |
| 15. | AHMAD ROBBY PRASETYO | 4.36 | Sedang |
| 16. | IRFAN SYARIFUDIN | 4.90 | Kurang |
| 17. | TYO YUDHA PRASETYA | 4.71 | Sedang |
| 18. | AHMAD YAZID | 5.05 | Kurang |
| 19. | HENDRA BAGUS SETIAWAN | 4.81 | Kurang |
| 20. | M AZAM MACHRUS SAZALI | 5.42 | Kurang Sekali |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengukuran kecepatan atlet PSHT Lamongan sebagai berikut: Kemampuan kecepatan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil rata-rata 4.84 detik, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang. Kemampuan kecepatan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil tertinggi 4.36detik, hasil tersebut termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan kecepatan atlet PSHT Lamongan memperoleh hasil terendah 5.42detik, hasil tersebut termasuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 17. Persentase tingkat kecepatan Atlet PSHT Lamongan

| No. | Kategori | Prestasi (detik) | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----|-------------|------------------|-----------|----------------|
| 1. | BAIK SEKALI | 3.58-3.91 | - | - |
| 2. | BAIK | 3.92-4.34 | - | - |

| | | | | |
|--------|---------------|-----------|----|------|
| 3. | SEDANG | 4.35-4.72 | 7 | 35% |
| 4. | KURANG | 4.73-5.11 | 9 | 45% |
| 5. | KURANG SEKALI | 5.12-5.50 | 4 | 20% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Pada tabel 16. dan tabel 17. di atas bisa diketahui persentase kecepatan atlet PSHT Lamongan. Dari 20 atlet, sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki kecepatan dengan kategori sedang, sebanyak 9 atlet dengan persentase 45% memiliki kategori kurang, dan sebanyak 4 atlet dengan persentase 20% memiliki kategori kurang sekali.

4. PEMBAHASAN

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, VO₂max, kelentukan, koordinasi dan fleksibilitas atlet PSHT Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet PSHT Lamongan Sebagian besar rata-rata berkategori sedang. Hal ini diperlihatkan bahwa kategori paling banyak terdapat pada kategori sedang di setiap item tes. Dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet PSHT Lamongan masih tergolong baik. Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang. Pada penelitian ini yang diukur adalah kondisi fisik dari atlet PSHT Lamongan guna mengetahui profil kondisi fisik dari tiap atlet. Dari penelitian yang sudah dilakukan, masih terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali. Baik dari komponen tes pada kecepatan terdapat 4 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan komponen tes kelincahan terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil tersebut dari 20 atlet PSHT Lamongan tidak semua atlet yang masuk dalam kategori baik maupun baik sekali. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang mana masih terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang maupun kurang sekali baik dari tes kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, maupun tes daya ledak otot tungkai. Mungkin itu semua dikarenakan dari berbagai faktor yang mana dapat mempengaruhi tiap atlet baik dari faktor intern maupun ekstern. Masih terdapatnya atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang hal ini disebabkan karena berbagai faktor seperti halnya rutinitas latihan atau frekuensi dalam latihan. banyaknya latihan sangat mempengaruhi untuk pembentukan kondisi fisik yang baik. Menurut

Sukirno (1990: 16) yang dikutip oleh Kusriyani (2004: 13) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

3. Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet. Latihan yang dilaksanakan oleh atlet PSHT Lamongan adalah dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

4. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga karena hal tersebut merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet.

5. Faktor lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

6. Faktor makanan dan gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi (Leane Suniar, 2002: 1).

Dalam hal ini kondisi fisik yang baik terutama untuk atlet PSHT Lamongan sangatlah penting. Karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka prestasi yang baikpun dapat tercapai. Karena kondisi fisik ini merupakan faktor intern yang terdapat pada masing-masing atlet. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Supaya kondisi fisik menjadi lebih baik perlu sekiranya pelatih memberikan porsi latihan tambahan terhadap atlet. Baik dari frekuensi latihan maupun jenis latihan dengan tujuan kondisi fisik para atlet menjadi meningkat. Selain itu perlu sekiranya bagi para atlet menambah porsi latihan di rumah masing-masing. Dan dibiasakannya pola hidup sehat serta asupan gizi pada setiap atlet. Karena melalui pola hidup sehat dan asupan gizi yang baik juga mempengaruhi untuk menunjang keadaan fisik yang prima.

5. KESIMPULAN

Sehubungan dengan penelitian survei kondisi fisik atlet PSHT putra remaja Cabang Lamongan dan pembahasannya dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kekuatan otot lengan atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar 48.75 kali, sebanyak 4 atlet dengan persentase 20% dengan kategori baik, sebanyak 15 atlet dengan persentase 75% kategori sedang, dan sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% kategori kurang.
2. Kekuatan otot perut atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar 47.90, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik, sebanyak 12 atlet dengan persentase 60% kategori sedang, dan sebanyak 2 atlet dengan persentase 10% dengan kategori kurang.
3. Daya ledak otot tungkai atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar , sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, sebanyak 3 atlet dengan persentase 15% dengan kategori sedang, dan sebanyak 11 atlet dengan persentase 55% dengan kategori kurang.
4. Kelincahan atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar ,sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, sebanyak 2 atlet dengan persentase 10% dengan kategori baik, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% dengan kategori sedang, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% kategori kurang, dan 1 atlet dengan persentase 5% kategori kurang sekali.
5. Tingkat VO₂ max atlet PSHT Lamongan rata-rata sebanyak ,sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki VO₂max dengan kategori good, sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki VO₂max dengan kategori fair, dan sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki VO₂max dengan kategori kurang poor
6. Tingkat kelentukan atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar ,sebanyak 3 atlet dengan persentase 15% memiliki kelentukan dengan kategori above

average, sebanyak 16 atlet dengan persentase 80% kategori average, dan sebanyak 1 atlet dengan persentase 5% memiliki kategori kurang below average.

7. Koordinasi atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar, sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% memiliki koordinasi dengan kategori baik, sebanyak 8 atlet dengan persentase 40% kategori sedang, dan sebanyak 6 atlet dengan persentase 30% kategori kurang.
8. Kecepatan atlet PSHT Lamongan rata-rata sebesar, sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% memiliki kecepatan dengan kategori sedang, sebanyak 9 atlet dengan persentase 45% memiliki kategori kurang, dan sebanyak 4 atlet dengan persentase 20% memiliki kategori kurang sekali.

6. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran-saran yang dapat peneliti kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian dapat dijadikan suatu pedoman untuk dijadikan evaluasi pagi semua pemain serta pelatih dalam menyusun program latihan berikutnya agar meningkatkan kondisi fisik dalam pencak silat agar meraih kesuksesan dan mencapai prestasi yang baik.
2. Dapat dijadikan analisis kelebihan dan kekurangan dari tim serta memperbaiki kesalahan agar tidak terulang kembali secara terus menerus.
3. Diharapkan mampu memberikan pengembangan atau bahan referensi kedepannya bagi peneliti yang akan datang.
4. Untuk seluruh pemain agar terus meningkatkan kemampuan dan pemahaman terkait kondisi fisik supaya semua pemain bisa efektif dan menjalin kerjasama yang solid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam Ardian, K & Hidayah Taufik (2014). “ Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat”. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2014 (19-24).
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Hariono, Awan. (2006) “Metode Melatih Fisik Pencak Silat”. Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemenpora.(2005). *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Keolahragawan*.

- Lubis, Johansyah. (2014). *Pencak Silat, Panduan Praktis, Rajawali Sport*: Jakarta.
- Maksum, Ali. (2007). *Diklat Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Ruslan, 2011. "Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur". *Jurnal ILARA*, 2011, 45-56.
- Saputro, D. P & S. Siswantoyo. 2018. "Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding". *Jurnal Keolahragaan*, 2018, 1-10.
- Universitas Negeri Surabaya, 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*: PT Raja Grafindo Persada.