

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PENCAK ORGANISASI TIM KECAMATAN SOKO KATEGORI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU PUTRA

Eko Nur Hidayat*, Tuter Jatmiko

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*eko.17060474131@mhs.unesa.ac.id, tuturjatmiko@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kondisi fisik atlet merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subyek pada penelitian ini adalah atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra yang berjumlah 6 atlet. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa, atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra memiliki tingkat keseimbangan nilai terendah 5 detik, tertinggi 34 detik, rata-rata 16,5 detik masuk dalam kategori sedang, kelentukan nilai terendah 20 cm, tertinggi 28 cm, rata-rata 24,33 cm masuk dalam kategori baik sekali, daya tahan nilai terendah 37,1 ml/kg/m, tertinggi 43,6 ml/kg/m, rata-rata 39,88 ml/kg/m masuk dalam kategori kurang sekali, kekuatan otot lengan nilai terendah 30 kali, tertinggi 38 kali, rata-rata 34,33 kali masuk dalam kategori sedang, kecepatan nilai terendah 4,40 detik, tertinggi 4,30 detik, rata-rata 4,34 detik masuk dalam kategori baik, kelincahan nilai terendah 12,11 detik, tertinggi 11,50 detik, rata-rata 11,67 detik masuk dalam kategori baik sekali, *power* otot tungkai nilai terendah 51 cm, tertinggi 65 cm, rata-rata 57,5 cm masuk dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra menunjukkan tingkat kondisi fisik kelentukan dan kelincahan baik sekali, kecepatan baik, keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan *power* otot tungkai sedang, daya tahan kurang sekali.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tunggal, Ganda, dan Regu

ABSTRACT

Athlete's physical condition is a very important factor in achieving maximum performance. This study aims to determine the physical condition profile of the pencak silat athletes of the Soko Subdistrict Team Organization for the singles, doubles and men's team categories. This research uses quantitative methods with a descriptive approach. The subjects in this study were the pencak silat athletes of the Soko Subdistrict Team's Organization for the singles, doubles, and men's team categories, totaling 6 athletes. The results obtained show that, the pencak silat athletes of the Soko Subdistrict Team Organization, singles, doubles, and men's squad categories have the lowest score balance level of 5 seconds, the highest is 34 seconds, an average of 16.5 seconds is in the medium category, the lowest score flexibility is 20 cm, the highest is 28 cm, an average of 24.33 cm is in the very good category, the lowest endurance value is 37.1 ml / kg / m, the highest is 43.6 ml / kg / m, the average 39.88 ml / kg / m is in the very low category, the lowest value of arm muscle strength is 30 times, the highest is 38 times, the average is 34.33 times it is in the moderate category, the lowest velocity is 4.40 seconds, the highest is 4.30 seconds, the average 4.34 seconds is in the good category, the lowest agility value is 12.11 seconds, the highest is 11.50 seconds, an average 11.67 seconds is in the excellent category, the lowest leg muscle power is 51 cm, the highest is 65 cm, an average of 57.5 cm falls into the medium category. From these results it can be concluded that the pencak silat athletes of the Soko Subdistrict Team Organization, singles, doubles, and men's team categories show very good physical condition levels of flexibility and agility, good speed, balance, arm muscle strength, and moderate leg muscle power, endurance is very low.

Keywords: Physical Condition of Single, Double, and Team Pencak Silat Athletes.

PENDAHULUAN

Didalam pencapaian prestasi olahraga khususnya pencak silat mental, teknik, fisik dan taktik merupakan faktor yang sangat penting. Faktor-faktor tersebut perlu dikuasai dengan baik oleh atlet pencak silat. Menurut (Haikal & Jatmiko, 2017) apabila ingin menjadi atlet yang berprestasi, maka seorang atlet harus siap secara mental, teknik, fisik dan taktik, karena keempat faktor tersebut akan saling mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam mencapai sebuah prestasi.

Fisik merupakan salah satu faktor utama dalam menunjang keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi. Menurut (Kurniyawan & Susanto, 2020) jika atlet ingin meraih prestasi maka harus mempunyai kondisi fisik yang baik, sebab fisik merupakan tolak ukur awal dalam menunjang latihan mental, teknik, dan taktik. Untuk dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik perlu direncanakan dan disusun rencana latihan sesuai dengan kondisi atlet. Penyusunan rencana latihan adalah proses perencanaan dan penyiapan bahan, meliputi beban latihan, tujuan, dan metode latihan yang akan diterapkan pada atlet. Proses latihan olahraga prestasi tidak lepas dari suatu program latihan sebagai pedoman dalam melaksanakan latihan Sukadiyanto dalam (Anggraeni, 2017). Sebelum menjalankan rencana latihan, diharuskan atlet dalam kondisi fisik yang baik. Menurut Harsono dalam (Anggraeni, 2017) kondisi fisik yang baik dapat menaikkan kemampuan fungsional sistem mobilitas tubuh sekaligus menjadi hal yang sangat penting dalam menjalankan rencana latihan yang terstruktur dan direncanakan sebelumnya. Dalam mencapai prestasi olahraga, atlet diharuskan mempunyai kemampuan fisik seperti : ketepatan, keseimbangan, reaksi, daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan dan koordinasi.

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai 2 kategori antara lain kategori tanding dan kategori seni, kategori seni dibagi menjadi 3 yaitu tunggal, ganda, dan regu. Dari kedua kategori tersebut baik tanding maupun seni diwajibkan mempunyai kondisi fisik yang baik, terutama kategori seni yang menampilkan gerakan pencak silat yang baku dalam waktu 3 menit. Dalam setiap jurus pencak silat terdapat gerakan pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, tangkisan, serta hindaran, dari gerakan tersebut pesilat menampilkan gerakan secara teratur baik tangan kosong maupun dengan menggunakan alat yang dilakukan pelan penuh penjiwaan, cepat, serta bertenaga. Kondisi fisik akan berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam melakukan gerakan sesuai dengan apa yang sudah di rencanakan sebelumnya. Menurut (Al Muttaqin & Wahyudi, 2018) kondisi fisik pencak silat yang dominan adalah keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power. Keseimbangan digunakan untuk melakukan kuda-kuda dan tendangan. Kelentukan digunakan untuk melakukan gerakan pencak silat secara sempurna. Daya tahan digunakan

untuk melakukan gerakan seni dalam waktu 3 menit tanpa berhenti. Kecepatan digunakan untuk melakukan gerakan secara cepat seperti pukulan dan tendangan. Kelincahan digunakan untuk melakukan gerakan berpindah tempat dari satu sisi ke sisi lain secara cepat seperti menghindar dan melakukan serangan secara tidak langsung. Kekuatan dan power digunakan untuk melakukan gerakan serangan seperti bantigan, guntingan, sapuan, pukulan, dan tendangan.

Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai tolak ukur untuk menunjang prestasi atlet dan sebagai tolak ukur perkembangan atlet khususnya atlet pencak silat pencak organisasi tim kecamatan soko. Karena hal tersebut diajukan penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko".

Pencak Silat adalah seni bela diri yang diwarisi oleh nenek moyang sebagai budaya Indonesia. Indonesia adalah negara yang merupakan sentra seni bela diri tradisional, sehingga perlu dikembangkan, dibina dan dilestarikan agar budaya yang diwariskan oleh nenek moyang tersebut tetap terjaga dan tidak diakui oleh negara lain. Pencak silat terus-menerus berkembang pesat dengan tujuan dan manfaat yang beragam, perkembangan tersebut terdiri dari pencak silat sebagai kesehatan, olahraga, rekreasi dan prestasi.

Didalam olahraga prestasi pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang sudah banyak dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Disamping itu pencak silat juga menjadi alat dalam mempersatukan bangsa serta menjadi identitas suatu bangsa bahkan mengharumkan nama bangsa. Di Indonesia ada berbagai aliran - aliran perguruan pencak silat yang menunjukkan kemakjemukan budaya bangsa Indonesia sekaligus nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Disamping itu banyak perguruan pencak silat yang ada di Indonesia yang dahulunya hanya mempelajari ilmu bela diri tradisional pencak silat sekarang mengembangkan pencak silat sebagai olahraga prestasi. Salah satu perguruan pencak silat yang mengembangkan pencak silat sebagai olahraga prestasi yaitu pencak organisasi. (Kriswanto, 2015).

Pencak organisasi merupakan satu dari beberapa perguruan bela diri pencak silat tertua yang berada di Indonesia. Pencak organisasi mulai berkembang di berbagai penjuru Indonesia seperti Sumatra Selatan, Jawa Timur, NTT, NTB, Ambon, dan Maluku. Jawa Timur merupakan pusat berkembangnya pencak organisasi terutama di kabupaten atau kota Lumajang, Surabaya, Sidoarjo, Jember, Malang, Bojonegoro dan Tuban (Al Muttaqin & Wahyudi, 2018).

Pada tahun 1989 Pencak Organisasi mulai masuk di Kabupaten Tuban dibawa oleh pendekar asal Madiun bernama Sukirno. Pertama masuk Pencak Organisasi di Kabupaten Tuban diikuti oleh beberapa pesilat saja dan hanya mempunyai satu tempat latihan kemudian lambat laun Pencak Organisasi berkembang di beberapa wilayah di Kabupaten Tuban. Pencak

Organisasi Kabupaten Tuban saat ini mempunyai banyak anggota dan ranting- ranting yang berada disetiap kecamatan yang beberapa diantaranya sudah pernah mengikuti event atau kejuaraan baik ditingkat daerah, provinsi, maupun nasional. salah satu ranting tersebut adalah tim kecamatan soko.

Tim kecamatan soko merupakan pusat latihan atlet yang berasal dari desa-desa yang berada di kecamatan soko. Dari desa-desa tersebut diseleksi serta dicari atlet yang berbakat yang nantinya bisa berprestasi untuk tim kecamatan soko. Tim kecamatan soko merupakan salah satu tim yang pernah mengikuti event atau kejuaraan baik ditingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional dan berhasil meraih prestasi. Diantaranya prestasi yang pernah diraih pada event atau kejuaraan terakhir yaitu juara 1 tunggal putri remaja Unigoro *Open* 2019, juara 1 beregu putra remaja Unigoro *Open* 2019. Juara 1 tunggal putri O2SN SMA tingkat kabupaten. juara 1 *national open tournamen* pencak silat of kota pahlawan tingkat nasional 2020.

Kategori tunggal adalah Kategori perlombaan pencak silat yang menunjukkan aksi atlet silat dalam memperagakan kemahirannya pada jurus tunggal yang baku secara tepat, benar, penuh penjiwaan, dan mantap baik tangan kosong maupun menggunakan senjata dalam waktu 3 menit (Kriswanto, 2015). Diawali dari gong pertama dibunyikan sebagai tanda dimulai sampai gong kedua dibunyikan sebagai tanda berakhir. Gerakan tersebut terdiri dari tangan kosong, menggunakan golok serta menggunakan toya sesuai dengan peraturan yang sudah ditentukan. Kategori tunggal sendiri terbagi menjadi 2 yaitu tunggal putra dan putri (Kriswanto, 2015). Pencak Organisasi Kabupaten Tuban mempunyai atlet pencak silat kategori tunggal putra dan putri dari usia dini hingga dewasa yang sudah berhasil mendapatkan medali pada beberapa kejuaraan.

Kategori ganda adalah Kategori perlombaan pencak silat yang menunjukkan aksi 2 atlet silat dari satu tim yang saling berhadapan dan saling memperagakan gerakan yang indah, tepat, terencana, logis dan mantap pada saat menunjukkan keahliannya dengan teknik jurus serang bela yang masing-masing dikuasai atlet dan sesuai dengan serangkaian gerak seri yang teratur, diawali dari tangan kosong dan dilanjutkan menggunakan senjata dengan waktu yang ditentukan yaitu 3 menit (Kriswanto, 2015). Diawali dari gong pertama dibunyikan sebagai tanda pertandingan sudah dimulai sampai gong kedua dibunyikan sebagai tanda waktu berakhir serta tunduk dan patuh terhadap aturan yang sudah ditetapkan dalam pertandingan pencak silat kategori ganda. Kategori ganda sendiri terbagi menjadi 2 yaitu ganda putra dan putri (Kriswanto, 2015). Pencak Organisasi Kabupaten Tuban mempunyai atlet pencak silat kategori ganda putra dan putri dari usia dini hingga dewasa yang sudah berhasil mendapatkan medali dari beberapa kejuaraan.

Kategori regu merupakan kategori perlombaan pencak silat yang menunjukkan 3 atlet silat dari tim yang sama menampilkan keahliannya sesuai jurus regu yang baku dengan tepat, benar, penuh penjiwaan,

kompak dan mantap dengan tangan kosong dalam waktu 3 menit (Kriswanto, 2015). Diawali dari gong pertama dibunyikan sebagai tanda dimulai sampai gong kedua dibunyikan sebagai tanda waktu sudah berakhir, serta tunduk dan patuh terhadap aturan yang sudah ditentukan pada kategori regu. Kategori regu sendiri terbagi menjadi 2 yaitu regu putra dan putri (Kriswanto, 2015). Pencak Organisasi Kabupaten Tuban mempunyai atlet pencak silat kategori regu yang sudah berhasil mendapatkan medali dari beberapa kejuaraan.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul yang diangkat dalam penelitian ini yaitu “Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko Kategori Tunggal, Ganda, dan Regu Putra“. Maka penelitian ini termasuk Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang bercirikan pengujian hipotesis dan menggunakan alat standar (Maksum, 2012). Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis suatu situasi dan fenomena. Mengandalkan fakta yang akurat untuk dijadikan objek penelitian, (Sriundy, 2015).

Pada penelitian ini akan difokuskan terhadap kondisi fisik atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Kategori Tunggal, Ganda, dan Regu Putra Tim Kecamatan Soko yang berjumlah 6 atlet yang terdiri dari 1 atlet tunggal putra, 2 atlet ganda putra, dan 3 atlet regu putra.

Pada penelitian ini ada 7 Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra antara lain :

1. Tes keseimbangan : *Stork Stand*
2. Tes kelentukan : *Sit and reach*
3. Tes daya tahan : *Bleep tes*
4. Tes kekuatan otot lengan : *Push up*
5. Tes kecepatan : *Lari 30 meter*
6. Tes Kelincahan : *Shuttle run*
7. Tes power otot tungkai : *Vertical jump*

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif. analisis data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Rata-rata (mean)
Rumus yang digunakan :

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

Keterangan :

M = Rata-rata (mean)

$\sum x$ = jumlah nilai dalam distribusi

n = jumlah individu

(Maksum, 2007)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dinyatakan bersama dengan deskripsi data dan keterkaitan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Deskripsi data yang disajikan adalah jumlah, nilai terendah, tertinggi, dan rata-rata hasil tes dari tes keseimbangan, daya tahan (Vo_{2max}), kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot lengan, dan *power* otot tungkai digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra.

Berikut adalah hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra yang dilaksanakan pada hari Jum'at 19 Maret 2021 di base came Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko yang berjumlah 6 atlet .

Tabel 1. Hasil tes kondisi fisik pencak silat kategori tunggal, ganda, dan regu putra.

No	Nama (Inisial)	Hasil						
		Keseimbangan (detik)	Kelentukan (cm)	Daya Tahan (ml/kg/m)	Kekuatan Otot Lengan (kali)	Kecepatan (detik)	Kelincahan (detik)	Power Otot Tungkai (cm)
1	WY	34	28	38,5	37	4,38	11,72	51
2	KL	5	26	37,8	31	4,40	11,50	65
3	IZ	13	25	37,1	35	4,31	11,53	62
4	HR	19	24	43,6	38	4,35	11,70	51
5	LT	15	23	40,5	35	4,30	11,91	56
6	AD	13	20	41,8	30	4,32	12,11	60

Dari hasil tes kondisi fisik yang ada pada tabel diatas, masing-masing komponen kondisi fisik akan dijabarkan dalam bentuk yang berbeda berikut akan dijelaskan pada tabel dibawah ini :

1. Keseimbangan (*Stork stand*)

Tabel 2. Hasil tes keseimbangan

No	Nama (Inisial)	Hasil (cm)	Kategori
1	WY (Tunggal)	34	Sedang
2	KL (Ganda)	5	Kurang
3	IZ (Ganda)	13	Kurang
4	HR (Regu)	19	Sedang
5	LT (Regu)	15	Sedang

6	AD (Regu)	13	Kurang
Jumlah		99	
Rata-rata		16,5	Sedang

Tabel 2. Norma keseimbangan (*stork stand*)

Norma	Prestasi (detik)
Baik Sekali	51 keatas
Baik	37 - 50
Sedang	15 - 36
Kurang	5 - 13
Kurang Sekali	0 - 4

Sumber : (Kemenpora, 2005)

2. Kelentukan (*Sit and reach*)

Tabel 4. Hasil tes kelentukan

No	Nama (Inisial)	Hasil (cm)	Kategori
1	WY (Tunggal)	28	Baik Sekali
2	KL (Ganda)	26	Baik Sekali
3	IZ (Ganda)	25	Baik Sekali
4	HR (Regu)	24	Baik Sekali
5	LT (Regu)	23	Baik Sekali
6	AD (Regu)	20	Baik
Jumlah		146	
Rata-rata		24,33	Baik Sekali

Tabel 5. Norma tes kelentukan (*sit and reach*)

Norma	Prestasi (cm)
Baik Sekali	>22
Baik	20-21
Sedang	14-17
Kurang	12-13
Kurang Sekali	<11

Sumber : (Lubis, 2004)

3. Daya Tahan Vo_{2max} (MFT)

Tabel 6. Hasil tes daya tahan Vo_{2max} (MFT)

No	Nama (Inisial)	Hasil (ml/kg/m enit)	Kategori
1	WY (Tunggal)	38,5	Kurang Sekali
2	KL (Ganda)	37,8	Kurang Sekali
3	IZ (Ganda)	37,1	Kurang Sekali
4	HR (Regu)	43,6	Kurang
5	LT (Regu)	40,5	Kurang Sekali
6	AD (Regu)	41,8	Kurang Sekali
Jumlah		239,3	
Rata-rata		39,88	Kurang Sekali

Tabel 7. Norma daya tahan (MFT)

Norma	Prestasi (cm)
Baik Sekali	51,6

Baik	48,9-51,6
Sedang	46,2-48,8
Kurang	43,5-46,1
Kurang Sekali	<43,5

Sumber : (Lubis, 2004)

4. Kekuatan Otot Lengan (*Push up*)

Tabel 8. Hasil tes kekuatan otot lengan

No	Nama (Inisial)	Hasil (kali)	Kategori
1	WY (Tunggal)	37	Baik
2	KL (Ganda)	31	Sedang
3	IZ (Ganda)	35	Sedang
4	HR (Regu)	38	Baik
5	LT (Regu)	35	Sedang
6	AD (Regu)	30	Sedang
Jumlah		206	
Rata-rata		34,33	Sedang

Tabel 9. Norma kekuatan otot lengan (*push up*)

Norma	Prestasi (kali)
Baik Sekali	>46
Baik	36-46
Sedang	26-35
Kurang	16-25
Kurang Sekali	<16

Sumber : (Lubis, 2004)

5. Kecepatan (Lari 30 meter)

Tabel 10. Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

No	Nama (Inisial)	Hasil (detik)	Kategori
1	WY (Tunggal)	4,38	Sedang
2	KL (Ganda)	4,40	Sedang
3	IZ (Ganda)	4,31	Baik
4	HR (Regu)	4,35	Sedang
5	LT (Regu)	4,30	Baik
6	AD (Regu)	4,32	Baik
Jumlah		26,04	
Rata-rata		4,34	Baik

Tabel 11. Norma kecepatan lari 30 putra

Norma	Prestasi (detik)
Baik Sekali	3.58 – 3.91
Baik	3.92 – 4.34
Sedang	4.35 – 4.72
Kurang	4.73 – 5,55
Kurang Sekali	5,12 – 5,50

Sumber : (Kemenpora, 2005)

6. Kelincahan (*Shuttle run*)

Tabel 12. Hasil tes kelincahan

No	Nama (Inisial)	Hasil (detik)	Kategori
1	WY (Tunggal)	11,72	Baik Sekali
2	KL (Ganda)	11,50	Baik Sekali
3	IZ (Ganda)	11,53	Baik Sekali
4	HR (Regu)	11,70	Baik Sekali
5	LT (Regu)	11,91	Baik Sekali
6	AD (Regu)	12,11	Baik
Jumlah		70,74	
Rata-rata		11,672	Baik Sekali

Tabel 13. Norma kelincahan (*shuttle run*)

Norma	Prestasi (detik)
Baik Sekali	≤ 12.10
Baik	12.11 – 13.53
Sedang	13.54 – 14.96
Kurang	14.98 – 16.39
Kurang Sekali	≥ 16.40

Sumber : (Lubis, 2004)

7. Power (*ertical jump*)

Tabel 14. Hasil tes power otot tungkai

No	Nama (Inisial)	Hasil (cm)	Kategori
1	WY (Tunggal)	51	Sedang
2	KL (Ganda)	65	Baik
3	IZ (Ganda)	62	Baik
4	HR (Regu)	51	Sedang
5	LT (Regu)	56	Sedang
6	AD (Regu)	60	Sedang
Jumlah		345	
Rata-rata		57,5	Sedang

Tabel 15. Norma kekuatan otot tungkai putra (*vertical jump*)

Norma	Prestasi (cm)
Baik Sekali	>70
Baik	61-70
Sedang	41-60
Kurang	21-40
Kurang Sekali	<21

Sumber : (Lubis, 2004)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang sudah dijelaskan diatas, maka dalam pembahasan ini akan dijelaskan tentang analisis kondisi fisik atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra melalui tes keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai. Pada kategori tunggal akan menampilkan 100 gerakan keseluruhan mulai dari tangan kosong, dengan menggunakan golok dan dengan menggunakan toya, gerakan tersebut ditampilkan secara sendiri tanpa ada lawan yang mempertimbangkan waktu, keindahan gerak, dan irama saat bergerak. Pada kategori ganda menampilkan gerakan serang dan bela yang dilakukan oleh 2 orang atlet secara bergantian. Sedangkan pada kategori regu akan menampilkan gerakan tangan kosong sebanyak 100 gerakan tanpa ada lawan yang dilakukan oleh 3 orang atlet.

1. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk secara efektif mempertahankan postur tubuh saat berdiri (keseimbangan statis) atau bergerak seperti melakukan gerakan olahraga (keseimbangan dinamis) (Widiastuti, 2015). Keseimbangan statis merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh pada suatu tempat, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangannya saat bergerak contohnya berjalan, berlari, dan melompat Nurhasan dalam (Magalhaes, 2013). Pada atlet seni baik kategori tunggal, ganda, maupun regu memerlukan keseimbangan yang baik untuk menjaga stabilitas posisi tubuh dalam melakukan gerakan kuncian, kuda-kuda, hindaran, lompatan dan gerakan lainnya yang membutuhkan keseimbangan yang baik.

Dilihat dari hasil uji keseimbangan yang diukur dengan uji *Stork stand* oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra diperoleh jumlah keseluruhan nilai 99 detik, nilai terendah 5 detik, nilai tertinggi 34 detik dan rata-rata 16,5 detik masuk dalam kategori sedang. Atlet kategori tunggal terdiri dari 1 atlet masuk kategori sedang. Atlet kategori ganda terdiri dari 2 atlet masuk kategori kurang. Sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet, 2 atlet masuk kategori sedang dan 1 atlet masuk kategori kurang.

Semua kategori baik tunggal, ganda, dan regu sangat dianjurkan mempunyai keseimbangan yang baik, untuk kategori tunggal memperagakan gerakan baku yang membutuhkan keseimbangan yang baik seperti pada saat melompat, tendangan dan kuda-kuda. Untuk kategori ganda menampilkan gerakan serang bela yang membutuhkan keseimbangan yang baik untuk melakukan gerakan serangan, pertahanan, atupun gerakan salto. Sedangkan atlet kategori regu

menampilkan gerakan secara bersama-sama yang membutuhkan keseimbangan yang baik agar kekompakan selalu terjaga. Dari hasil tes keseimbangan atlet kategori tunggal, ganda, dan regu belum menunjukkan keseimbangan yang baik maka perlu dilatih dan ditingkatkan kembali untuk menunjang prestasi atlet.

2. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan suatu sendi untuk bergerak semaksimal mungkin dalam ruang sendi tersebut (Widiastuti, 2011). Fungsi kelentukan yaitu dapat meningkatkan efisiensi latihan dan mencegah atlet dari cedera. Seorang atlet yang mempunyai kelentukan yang baik akan menampilkan gerakan yang baik dapat mengurangi resiko cedera (Bafirman & Wahyuri, 2019). Kelentukan dalam olahraga pencak silat sangat berpengaruh pada posisi dan bentuk sikap pasang, kuda-kuda, teknik pukulan dan tendangan.

Dilihat dari hasil uji kelentukan yang diukur dengan uji *sit and reach* oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra diperoleh jumlah keseluruhan nilai diperoleh jumlah keseluruhan nilai 146 cm, nilai terendah 20 cm, nilai tertinggi 28 cm dan rata-rata 24,33 cm masuk kategori baik sekali. Atlet kategori tunggal yang terdiri dari satu 1 atlet masuk kategori baik sekali. Atlet kategori ganda terdiri dari 2 atlet masuk kategori baik sekali. dan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet 2 atlet masuk kategori baik sekali dan 1 atlet masuk kategori baik.

Jadi semua kategori baik tunggal, ganda, dan regu dianjurkan mempunyai kelentukan yang baik, untuk kategori tunggal menunjukkan kelihaiannya dalam gerakan baku yang membutuhkan kelentukan yang baik seperti pada saat sapuan dan tendangan melingkar. Untuk kategori ganda menampilkan gerakan serang bela yang membutuhkan kelentukan yang baik untuk melakukan gerakan seperti salto dan berguling. Sedangkan atlet kategori regu menampilkan gerakan secara bersama-sama yang membutuhkan kelentukan yang baik seperti pada saat melakukan tendangan berputar. Dari hasil tes kelentukan semua atlet baik kategori tunggal, ganda, maupun regu sudah menunjukkan kelentukan yang baik bahkan masuk dalam kategori baik sekali. Sehingga atlet hanya perlu mempertimbangkan kelentukannya.

3. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan ketahanan tubuh dalam waktu yang lama lebih dari 3 menit secara terus menerus (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Didalam olahraga pencak silat daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat memperagakan kemahirannya dalam waktu 3 menit.

Dilihat dari hasil uji daya tahan yang didapatkan dari uji *MFT* oleh atlet pencak silat

Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra diperoleh jumlah nilai keseluruhan 239,3, nilai terendah 37,1 ml/kg/m, tertinggi 43,6 ml/kg/m, rata-rata 39,88 ml/kg/m masuk dalam kategori kurang sekali. Atlet kategori tunggal, ganda masuk kategori kurang sekali, sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet, 2 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dan 1 atlet masuk kategori kurang.

Dari semua kategori baik tunggal, ganda, dan regu diwajibkan memiliki daya tahan yang baik, kategori tunggal memperagakan gerakan baku yang terdiri dari 100 gerakan diawali tanpa senjata atau tangan kosong lalu dengan senjata golok dan yang terakhir dengan toya. Dari beberapa gerakan yang ada, ada yang dilakukan secara cepat dan bertenaga yang akan menguras daya tahan atlet. Atlet kategori tunggal, ganda, maupun regu masuk dalam kategori kurang sekali, sehingga daya tahan atlet perlu ditingkatkan agar penampilan atlet lebih maksimal.

4. Kekuatan

Kekuatan adalah kerja otot yang maksimal diperoleh dari sistem neuromuscular untuk menghasilkan kekuatan dalam menahan tekanan eksternal. Seorang atlet yang mempunyai Kekuatan otot yang bagus dapat meningkatkan performanya dalam latihan maupun pertandingan (Bompa & Haff, 2009). Kekuatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki atlet pencak silat, kekuatan akan mempengaruhi setiap teknik bela diri pencak silat seperti teknik pukulan, tendangan, bantingan, dan kuncian. Tanpa adanya kekuatan maka atlet tidak akan mampu melakukan teknik tersebut dengan maksimal, Karena teknik tersebut adalah teknik yang penuh dengan tenaga. Maka peneliti ingin mengetahui kekuatan yang berhubungan dengan teknik pukulan seperti pukulan samping, depan, melingkar, dan bandul, yaitu kekuatan otot lengan seperti pukulan samping, depan, melingkar, dan bandul.

Dari hasil tes kekuatan yang sudah dilaksanakan oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra menggunakan tes *push up* diperoleh jumlah nilai keseluruhan 206 kali, nilai terendah 30 kali, nilai tertinggi 38 kali, dan rata-rata 34,33 kali yang masuk dalam kategori sedang. Atlet kategori tunggal masuk dalam kategori baik. Atlet kategori ganda yang terdiri dari 2 atlet masuk dalam kategori sedang. Sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet, 1 atlet masuk dalam kategori baik dan 2 atlet masuk dalam kategori sedang.

Dari semua kategori baik tunggal, ganda, maupun regu diharuskan memiliki kekuatan otot lengan yang baik, atlet kategori tunggal memperagakan gerakan baku yang membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik untuk melakukan gerakan seperti dengan menggunakan golok dan

toya. Atlet kategori ganda menampilkan gerakan serang bela yang membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik agar dapat melakukan gerakan seperti mengangkat lawan. Sedangkan atlet kategori regu menampilkan gerakan secara bersama-sama yang membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik untuk melakukan gerakan seperti pukulan dan tumpuan saat melakukan guntingan. Maka atlet yang termasuk dalam kategori sedang dianjurkan meningkatkan kekuatan otot lenganya sedangkan yang baik hanya perlu mempertahankan kekuatan otot lenganya.

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan suatu jarak dalam waktu secepat mungkin (Hidayat, 2014). Didalam olahraga pencak silat kecepatan akan berpengaruh dalam melakukan serangan ataupun belaan, semakin baik kecepatan maka akan semakin cepat dalam melakukan serangan ataupun belaan.

Dari hasil tes kecepatan yang sudah dilaksanakan oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra dengan tes lari 30 meter diperoleh jumlah keseluruhan nilai 26,04, nilai terendah 4,40 detik, tertinggi 4,30 detik, rata-rata 4,34 detik masuk dalam kategori baik. Atlet kategori tunggal masuk dalam kategori sedang, atlet kategori ganda yang terdiri dari 2 atlet masuk dalam kategori baik, sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet, 1 atlet masuk dalam kategori baik dan 2 atlet masuk dalam kategori sedang.

Dari hasil diatas semua kategori baik tunggal, ganda, dan regu diharuskan memiliki kecepatan yang baik, atlet kategori tunggal menampilkan gerakan baku yang membutuhkan kecepatan yang baik untuk melakukan beberapa gerakan dengan irama cepat. Atlet kategori ganda menampilkan gerakan serang bela yang membutuhkan kecepatan yang baik untuk melakukan gerakan serangan dan pertahanan. Sedangkan atlet kategori regu menampilkan gerakan secara bersama-sama yang membutuhkan kecepatan yang baik untuk melakukan gerakan yang cepat. Apabila salah satu atlet tidak mempunyai kecepatan yang baik maka akan mempengaruhi kekompakan mereka. Maka atlet yang masuk dalam kategori sedang harus meningkatkan kecepatannya, sedangkan atlet yang masuk kategori baik hanya perlu mempertahankan kecepatannya.

6. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah secara cepat dan tepat. Secara umum kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan koordinasi yang

baik (Surohudin, 2013). Dalam olahraga pencak silat kategori tunggal, ganda, dan regu kelincahan sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan seperti hindaran, dan pada saat berpindah tempat.

Dilihat dari tes keincahan yang didapatkan dari tes *shuttle run* oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra diperoleh jumlah nilai keseluruhan 70,74 detik, nilai terendah 12,11 detik, tertinggi 11,50 detik, dan rata-rata 11,67 yang masuk dalam kategori baik sekali. Atlet kategori tunggal masuk dalam kategori baik sekali. Atlet kategori ganda yang terdiri dari 2 atlet masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet, 2 atlet masuk dalam kategori baik sekali dan 1 atlet masuk dalam kategori baik.

Maka semua atlet baik kategori tunggal, ganda, maupun regu baik kelincahannya karena kelincahan sangat diperlukan oleh atlet pencak silat seperti saat melakukan gerakan berubah arah secara cepat dan tepat, saat melakukan gerakan seni ganda serang bela seperti gerakan menghindar dengan cepat dan melakukan serangan dengan cepat dan lincah. Maka atlet silat dianjurkan mempunyai kelincahan yang baik untuk mendukung performanya pada saat pertandingan agar tampil lebih maksimal. Atlet yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali hanya perlu mempertahankan kelincahannya agar tidak menurun.

7. Power Otot Tungkai

Power merupakan kemampuan tubuh pada saat mengeluarkan atau mengerahkan kekuatannya secara maksimal dengan waktu yang singkat (Maksum, 2007). *Power* merupakan hasil dari kecepatan dan kekuatan. Dalam meningkatkan *power* harus melatih kekuatan dan kecepatan terlebih dahulu (Masula, 2021). Dalam cabang olahraga pencak silat pesilat dituntut melakukan tendangan serta pukulan dengan *power* penuh karena tidak mungkin seorang atlet melakukan pukulan dan tendangan secara lambat atau pelan, yang nantinya dapat mempengaruhi keindahan seni dalam pencak silat khususnya kategori seni baik tunggal, ganda, maupun regu. Atlet yang mempunyai *power* yang baik dapat mengeluarkan tendangan yang penuh dengan tenaga sehingga tidak mengurangi keindahan dalam kategori seni baik tunggal, ganda, maupun regu.

Dilihat dari hasil tes *power* otot tungkai yang diukur dengan uji *vertical jump* oleh atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori seni tunggal, ganda, dan regu putra diperoleh jumlah nilai keseluruhan 345 cm, nilai terendah 51 cm, nilai tertinggi 65 cm, dan rata-rata 57,5 cm yang masuk dalam kategori sedang. Atlet kategori tunggal termasuk kategori sedang. Atlet kategori ganda yang terdiri dari 2 atlet termasuk kategori baik. Sedangkan atlet kategori regu yang terdiri dari 3 atlet termasuk kategori sedang.

Semua kategori baik tunggal, ganda, dan regu diwajibkan memiliki *power* otot tungkai yang baik. Atlet kategori tunggal membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik untuk melakukan tendangan yang keras. Atlet kategori ganda membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik untuk betumpu untuk melakukan gerakan salto. Atlet kategori regu membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik untuk melakukan tendangan, sapuan dan bantingan. Maka atlet yang masuk dalam kategori sedang harus meningkatkan *power* otot tungkainya, sedangkan atlet yang masuk dalam kategori baik hanya perlu mempertahankannya.

Kesimpulan

Dari rumusan masalah, tujuan penelitian serta hasil penelitian tentang profil kondisi fisik atlet pencak silat pencak organisasi tim kecamatan soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra yang sudah disampaikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keseimbangan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori sedang.
2. Kelentukan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori baik sekali.
3. Daya tahan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori kurang sekali.
4. Kekuatan otot lengan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori sedang.
5. Kecepatan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori baik.
6. Kelincahan atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori baik sekali.
7. *Power* otot tungkai atlet pencak silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko kategori tunggal, ganda, dan regu putra termasuk dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah :

1. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan sebagai tolak ukur dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kedepannya.
2. Diharapkan pelatih bisa memberikan motivasi dan semangat berlatih kepada atlet, agar latihan bisa lebih maksimal.

3. Diharapkan pelatih harus melakukan tes kondisi fisik sebelum pembuatan program latihan.
4. Diharapkan pelatih harus membuat program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet agar peforma atlet meningkat.

Surohudin, A. (2013). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pemain Sepak bola Usia 15-18 Tahun (Studi Pada SSB Bima Amora Mengganti Gresik). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3).

Widiastuti. (2015). *PT Raja Grafindo Persada*. Jakarta.

Widiastuti, W. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muttaqin, M. R., & Wahyudi, A. R. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Anggraeni, J. L. (2017). Profil Kondisi Fisik UKM Pencak Silat Unesa (Putra). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization. Theory and Methodology of Training*, 5.
- Haikal, M. F., & Jatmiko, T. (2017). Evaluasi Kondisi Fisik dan Program Latihan Klub Bolavoli Yuniior Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 247398.
- Hidayat, S. (2014). Pelatihan olahraga teori dan metodologi. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 47–54.
- Kemenpora, R. I. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Magalhaes, D. C. (2013). Survei kondisi fisik atlet putra usia 14-16 tahun pb. remaja Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Masula, D. S. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 49–57.
- Sriundy, I. (2015). Made. 2015. *Metodologi Penelitian*, 90.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.