

KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) JAWA TIMUR 100-IV

Nasyiatul Aisyiyah, Irmantara Subagio

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

*nasyiatul.1706047030@mhs.unesa.ac.id irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang terbagi menjadi dua yaitu tanding dan seni. Pencak silat tanding melibatkan 2 pesilat yang saling berhadapan dengan teknik menendang, membanting dan memukul lawan seta. dilengkapi *body protector*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat kategori tanding PUSLATDA Jawa Timur 100-IV dalam mempersiapkan PON 2020. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah MFT (*Multistage Fitness Test*), *sprint* 20m, *chin up*, *russian twist*, *sit and reach*. Sampel yang digunakan adalah 9 atlet putra dan 5 putri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diterapkan pada atlet pencak silat kategori tanding PUSLATDA Jawa Timur IV diketahui bahwasanya kondisi fisik dikategorikan baik diantaranya tes daya tahan paru dan jantung menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) dengan rata-rata 12,11 detik putra dan 10,2 detik putri dengan kategori baik, *sprint*, test kecepatan 20 m dengan rata-rata 3,3 putra dan 3,6 putri dengan kategori baik sekali, tes daya tahan otot menggunakan *chin up* dengan rata-rata 9,412,11 putra dan putri 5,1-10,1 kategori baik. Tes kulentukkan dengan *sit and reach* dengan rata-rata 23 putra dan putri 20 kategori baik.

Kata Kunci: pencak silat, evaluasi, kondisi fisik

Abstract

The pencak silat was an accomplished sport divided into sparring and art. Pencak silat involve two martial artists who are opposite to each other in the kicking, smashing and beating opponents. Comes with the body protector. The research aims to determine the physical condition of the islamic incisor, leading to the directorate of east Java 100-iv fight against 2020. This type of research is quantitative. The intrumen used in this research are adah MFT (multistage test), sprint 20m, chin up, Russian twist, sit and reach. The samples used were 9 sons and 5 daughters. Based on the results of studies already applied to liberty-man liaisons of east iv matches the physical condition is categorized as well asa multistage fitness test (MFT) with an average of 1211 seconds of a son and 10.2 seconds of a good category, sprint, 20-m test with an average of 3.3 sons and 3.6 daughters in excellent category, the muscle endurance test uses chin up with an average of 9.4-12.11 sons and daughters 5.1-10.1 good category. Testing flexibility with sit and reach with an average of 23 boys and girls 20 categories.

Keywords: athlete, pencak silat, evaluation, physical condition

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional dari Indonesia yang memiliki beberapa aliran. Menurut Suharso (dalam Artha, 2012: 7-8) pencak silat terdiri dari dua kata yaitu pencak yang berarti suatu keahlian membuat dirinya bertahan dengan kepandaian dalam gerakan elakkan, tangkisan dan lain sebagainya. Sedangkan silat merupakan keahlian dalam berkelahi dengan ketangkasan menyerang untuk membela diri dari lawan atau musuh. Pencak silat adalah salah satu bela diri masyarakat yang digunakan sebagai alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan bangsa (Rahayu, 2018:2). Pencak silat sudah tumbuh sangat pesat di bermacam negara-negara Asia Tenggara semacam: Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina, serta Thailand. Silat berkembang melekat dan sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat Indonesia itu sendiri. Situasi geografis dan etimologi secara perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia membentuk corak seni bela diri yang beragam yang diwariskan secara turun menurun. Menurut (De Grave, 2011:11) Indonesia memiliki pelatihan keterampilan silat yang rumit dan senam pernafasan yang cukup bagus dalam kemampuan merasakan getaran, gelombang melalui konsentrasi yang khusus dan berkembang menjadi "rasa sejati".

Pencak silat memiliki 2 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tanding dan kategori seni yang meliputi seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu. Adapun kategori tanding yaitu melibatkan 2 pesilat yang saling berhadapan dengan masing-masing pesilat menggunakan sabuk berbeda warna yaitu biru dan merah yang dilengkapi dengan pengaman badan seperti pelindung badan dan pelindung kemaluan. Dalam pembentukan atlet yang berprestasi tidak lepas dari keterlibatan seorang pelatih dan pembina olahraga yang memiliki peran penting dalam menyusun dan menemukan program latihan yang tepat untuk diterapkan pada atlet-atletnya yang sudah ada atau bibit-bibit baru yang potensial kemudian dilatih dengan sistem latihan yang sudah dibentuk dan disesuaikan sebelumnya. Tidak sedikit pesilat yang sukses mengharumkan nama Indonesia di kaca dunia, seperti salah satu pesilat putri Yo Chu Wey (Wewey) yang memperoleh medali emas dalam kejuaraan Asian Games 2018 yang lalu pada kategori tanding kelas B 50-55kg.

Prinsip dasar dalam olahraga pencak silat yang diterapkan adalah membela diri yang di dalamnya terdapat unsur nilai untuk menyerang dan bertahan (Kuswanto, 2016 :146).

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran pencak silat seperti perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor melalui proses latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih yang dapat menumbuhkan jiwa sportivitas, rendah hati, kewaspadaan diri, jiwa kesatria serta disiplin dan

tanggung jawab. Dalam Pencak silat mengandung nilai-nilai luhur sebagaimana menurut (Gristyutawati, D. A, Purwono, E. P, Widodo, 2012:130-131) yang meliputi: (1) aspek mental spiritual adalah menggambarkan sekaligus menanamkan falsafah pencak silat, (2) aspek olahraga yang sering dimaknai untuk memelihara kebugaran jasmani dan peningkatan prestasi, (3) aspek seni yaitu dimana teknik dan jurus yang ditunjukkan merupakan modifikasi sesuai kaidah estetika untuk menampilkan keindahan gerakannya, (4) aspek bela diri merupakan aspek utama untuk mempertahankan dan membela diri.

Dalam pencak silat yang diperlombakan yaitu 2 kategori yang meliputi seni dan tanding. Pencak silat mengandung unsur seni yang cukup dominan membawa kekhasan budaya yang melekat terutama jika dilihat dari elemen kembangan dan gerakan elegan dari unsur saat bertarung. Kategori seni terbagi menjadi 3 yaitu Seni tunggal, ganda, dan beregu. Dapat dilihat dari kata tunggal merupakan seni bela diri yang disajikan oleh satu orang pesilat atau individu dengan menampilkan jurus baku tunggal IPSI. Dalam menampilkan jurus tunggal melibatkan alat-alat atau senjata yang melengkapi peragaan dalam menampilkan seni bela diri seperti: golok, sombang, dan toya. Sedangkan untuk ganda diperagakan 2 orang pesilat atau biasa disebut berpasangan yang sesuai jenis kelaminnya. Sama halnya dengan seni tunggal, dalam seni ganda melibatkan senjata-senjata yang dipergunakan untuk memperagakan gerak sigap seorang pesilat dalam bertarung dengan simulasi yang sudah dirancang sebelumnya. Yang terakhir dari kategori seni beregu yang sedikit berbeda dengan seni tunggal dan ganda yaitu tidak melibatkan senjata dalam peragaannya namun ditampilkan oleh 3 orang pesilat dengan jenis kelamin yang sama dan sesuai dengan gerakan jurus baku beregu IPSI. Khusus untuk penampilan kategori seni ada batas waktu yang telah ditentukan dalam sebuah kejuaraan dalam menampilkan gerakan pencak silat yaitu 3 menit /160 detik.

Dalam kategori tanding unsur yang perlu diperhatikan adalah serangan yang bermuara pada kecepatan gerak dan tepat sasaran. Menurut (Kartomi, 2011: 47-48) kecepatan dalam pencak silat sangat dibutuhkan ketika melakukan gerakan menendang dari pijakan menuju sasaran lawan secara berulang dalam waktu yang relatif cepat.

Di Jawa Timur sendiri sedang mempersiapkan atlet-atlet berprestasi untuk menyambut Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-20 di Papua yang sempat tertunda karena adanya musibah virus Corona (*covid-19*). Pemerintah daerah telah memfasilitasi proses latihan atlet agar bisa fokus dan maksimal dengan kegiatan Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) periode 100-IV yang terletak di Kabupaten Pasuruan untuk cabang olahraga pencak silat. Adapun hal yang perlu diperhatikan untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga haruslah berdasarkan

beberapa prinsip salah satunya dengan pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan dalam menyusun prinsip yang tepat sasaran. Menurut Sajoto dalam (Akbar, 2015: 38) ada 4 kelengkapan yang perlu dimiliki untuk mencapai prinsip prestasi optimal adalah fisik, teknik, mental dan kematangan juara.

Prestasi dalam olahraga pencak silat dapat tercapai dengan adanya perencanaan program latihan yang memiliki atau tujuan yang jelas dan terarah serta melibatkan beberapa pihak seperti orang tua, sponsor, pelatih dan atlet itu sendiri. Setiap cabang olahraga memiliki beberapa komponen fisik yang dominan, namun pada dasarnya semua komponen fisik akan diberikan untuk menunjang komponen dominan yang diperlukan sesuai cabang olahraga tertentu. Memperhatikan kondisi fisik atlet merupakan hal yang tidak dapat diabaikan karena akan berpengaruh dalam penampilan atau kinerja atlet termasuk mengurangi atau menghindari terjadinya cedera. Terlebih saat ini merupakan keadaan yang rawan untuk beraktivitas di lingkungan sekitar agar terhindar dari virus korona, sehingga ruang gerak atlet juga terbatas. Termasuk bagi atlet pencak silat kategori tanding yang dituntut untuk menjaga kesehatan agar tetap prima dan tetap menerapkan protokol kesehatan. Adapun kebutuhan kondisi fisik yang lebih dominan diperlukan bagi pesilat kategori tanding yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas/kelenturan, daya ledak dan kelincahan.

Kondisi fisik dalam ilmu faal yaitu kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuan tubuhnya dalam menjalankan aktivitas atau kegiatan olahraga. Menurut Sugianto (dalam Winarni 2020: 13) kemampuan kondisi fisik merupakan

kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang mendasar dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi bagi atlet.

Status kondisi fisik dapat mencapai optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus serta berkelanjutan dengan tetap berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang telah ditetapkan. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi bagi atlet dan menjadi tolok ukur dalam mengawali pembentukan olahraga prestasi. Sebagaimana pendapat dari (Ihsan, 2017:1) dalam peningkatan performa dan prestasi atlet perlu adanya unsur yang perlu dimaksimalkan mencakup elemen-elemen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mentalitas dari seorang pemain atau atlet. Untuk mengenali status keadaan raga seorang butuh evaluasi yang berupa suatu tes keahlian. Uji bisa dicoba di lapangan serta laboratorium dengan mengacu pada panduan ataupun norma yang berlaku. Namun dalam pengadaan alat-alat untuk tes kondisi fisik terkadang masih kurang maksimal karena harga alat yang mahal dan proses

perawatan yang kurang, sehingga pelatih harus menggunakan beberapa pilihan yang dapat dijadikan alternatif tes dan pengukuran kondisi fisik.

Sebagian program dari Puslatda Jawa Timur untuk melakukan analisis kesiapan atlet, pelatih melakukan tes kondisi fisik atlet setelah beberapa kali mengikuti latihan lalu akan dievaluasi pencapaiannya. Evaluasi dilakukan oleh seorang pelatih untuk mengoreksi individu maupun kelompok dalam meningkatkan prestasi, termasuk para atlet pencak silat. Menurut Rusli dalam Nurwindani, 2019: 2-3) evaluasi merupakan hal yang sistematis untuk mengetahui seberapa jauh suatu tujuan itu telah tercapai. Hasil evaluasi sering digunakan untuk memperbaiki atau menyempurnakan keadaan-keadaan yang dianggap menyimpang. Evaluasi merupakan kegiatan mengumpulkan informasi tentang bekerjanya suatu hal yang selanjutnya menjadi suatu sumber informasi yang digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan sebagai langkah menetapkan solusi terhadap suatu masalah (Akbar, 2015: 39).

Dari pemaparan singkat tentang pencak silat diatas, untuk mengetahui data asli kondisi fisik pesilat Puslatda Jawa Timur, maka perlu dievaluasi untuk mengukur sejauh mana kesiapan kondisi fisik atlet tersebut. Seperti yang sudah dijelaskan pada uraian diatas salah satu hal terkait dengan keberhasilan seorang pesilat kategori tanding Puslatda Jawa Timur melihat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga prestasi. Peneliti hendak mengetahui bagaimana tentang keadaan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 100-IV dan bagaimana tentang kaitannya antara teori dan hasil fisik tersebut, maka disusunlah sebuah penelitian dengan judul "Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 100-IV".

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan atau menggambarkan gejala, fenomena, atau suatu keadaan tertentu (Maksum, 2018:82). Dalam penelitian ini yang akan menjadi fokus subyek penelitian yaitu keseluruhan atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur kategori tanding.

Peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat PUSLATDA Jawa Timur kategori tanding. Instrument penelitian ini diambil dari data skunder. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yaitu mean (rata-rata) dan presentase.

Instrumen ialah perlengkapan ukur yang hendak digunakan dalam mengumpulkan data- data dalam suatu riset (Maksum, 2018: 136). Sehingga instrumen menjadi fasilitas yang akan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih mudah dan

hasilnya lebih baik, penelitian ini menggunakan instrumen yang berisikan komponen-komponen tes kondisi fisik untuk olahraga pencak silat.

Penelitian ini dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif akan dilakukan pada subyek yang diteliti berjumlah 9 putra dan 5 putri. Berbagai tes fisik akan dilakukan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik. Sehingga dapat mengetahui hasil setiap Atlet putra maupun putri.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan data sekunder dimana data tersebut diperoleh dari data KONI Jawa Timur selaku pelaksana tes pengukuran atlet.

3. HASIL

Data yang akan dipaparkan merupakan hasil dari tes dan pengukuran fisik atlet pencak silat puslatda Jawa Timur 100-IV Kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuan tubuhnya dalam menjalankan aktivitas atau kegiatan olahraga. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang (Umar, 2020). Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional dari Indonesia yang memiliki beberapa aliran. Pencak silat adalah salah satu bela diri masyarakat yang digunakan sebagai alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan bangsa. Prinsip dasar pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan (Kuswanto, 2016). Dalam pencak silat ini untuk mengukur kemampuan atlet dan meningkatkan hasil maka diperlukan yang namanya evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan alternatif tes dan pengukuran kondisi fisik. evaluasi itu diadakan melalui kondisi fisik. evaluasi itu diadakan melalui peninjauan terhadap hasil yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dan melalui peninjauan terhadap perangkat komponen yang sama-sama membentuk proses belajar mengajar. Untuk mengukur kekuatan atlet bisa menggunakan tes (Rahayu, 2018). Di bawah ini adalah data setelah dilakukan beberapa item tes.

Tabel. 1 Hasil Tes Fisik Putra 1

no	Nama	Sit up	Triple jump	Medicin ball	20 M Sprint	Square Jum
1	PNJ	44	7,9	8	3	30
2	NZM	51	7,2	5,8	3,2	30
3	LTF	45	7,5	7,3	3	30
4	PND	59	8,2	9,8	3	31
5	HKL	59	7,9	9,5	3,1	30
6	AMR	45	7,9	8	3	30
7	ZN	46	8,3	9,7	3	30

8	BNG	43	7,5	10	3,3	30
9	EK	40	8	10,5	3,1	30

Tabel 2. Hasil Tes Fisik 2

	Nama	Rusian Twiss	Chin up		MFT
			right	left	
1	PNJ	9,5	3	3	12,2
2	NZM	11,4	3	3	12
3	LTF	9,8	3	3	11,7
4	PND	9	3	3	12,11
5	HKL	10,3	3	3	12,1
6	AMR	9,66			9,4
7	ZN	9,6			11,3
8	BNG	9,44			9,5
9	EK	9,56			10,1

Tabel 3. Hasil Tes Fisik 3

No	Nama	Uper body			Ankle Flexibility		Over Head		Sit and reach	Ontarget
		rig ht	le ft	ba ck	rig ht	le ft	rig ht	le ft		
1	PN J	0	0	0	18	1	0	0	2	8
2	NZ M	0	0	0	15	1	0	0	2	7
3	LT F	0	0	0	17	1	0	0	2	7
4	PN D	0	0	0	16	1	0	0	2	1
5	HK L	0	0	0	18	1	0	0	2	8
6	AM R	0	0	0	15	1	70	7	2	6
7	ZN	0	0	0	20	1	23	2	2	8
8	BN G	0	0	0	18	1	0	0	2	7
9	EK	0	0	0	16	1	63	6	2	7

Tabel 4. Hasil Tes Fisik Putri 1

no	Nama	Sit up	Triple jump	Medicin ball	20 M Sprint	Square Jum
1	NRL	38	6	5,5	3,5	23
2	WJY	37	5,5	5,1	3,5	25
3	VN	41	5,8	6,3	3,6	25
4	ADL	42	6,6	6,5	3,3	29
5	SUR	43	6	6,5	3,3	26

Tabel 5. Hasil Tes Fisik Putri 2

No	Nama	Uper body			Ankle Flexibility		Over Head		Sit and reach	Ontarget
		right	left	back	right	left	right	left		
1	NR L	0	0	0	16	18	0	0	20	4
2	WJ Y	0	0	0	17	17	0	0	24	3
3	VN	0	0	0	14	11	0	0	27	4
4	AD L	0	0	0	14	19	0	0	24	9
5	SU R	0	0	0	16	15	0	0	9	6

Tabel 6. Hasil Tes Fisik 3

no	Nama	Rusian Twiss	Chin up		MFT
			right	left	
1	NRL	9,72	3	0	7,8
2	WJY	8,66	0	0	5,1
3	VN	9,18	3	3	9,1
4	ADL	8,55	3	5	10,1
5	SUR	8,82	3	0	8,5

4. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan evaluasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. *“Physical fitness plays an important role in supporting activities for both young and old people. To maintain physical fitness, you can do aerobic exercise regularly. Aerobic exercise is popular with all ages and the form of movement in aerobic exercise is also a popular dance that began to be performed in the 1970s. Aerobic gymnastics activities are not only carried out by school children, but the community also often does this activity on field courts”* (Hutajulu, 2020). Pembahasan ini membahas tentang hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat puslatda Jawa Timur 100-IV, berikut penjelasan lebih mendetail:

Tes untuk mengetahui daya tahan paru dan jantung menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) dan evaluasi dari hasil tes fisik dijelaskan disini. Rata-rata hasil tes atlet pencak silat puslatda Jawa Timur termasuk dalam kategori baik, bahwa hasil tes paling bagus dengan item tes MFT untuk pencak silat mencapai 12,11 untuk putra dan 10,2 untuk putri. (sasminta erna, 2013) mengatakan bahwa daya tahan merupakan suatu kemampuan beraktifitas fisik dengan gerakan yang berkali kali serta waktu yang lama.

Untuk mengukur kecepatan tes yang dilakukan adalah sprint 20 m dan sesuai standar operasional, pelaksanaan rata-rata hasil tes kecepatan atlet pencak silat Puslatda untuk yaitu 3.3 untuk putra dan termasuk

dalam kategori baik sekali, dengan nilai tercepat 3,6 untuk putri. Menurut Sukadiyanto (2005:106) kecepatan adalah kemampuan otot sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat/sesingkat mungkin. Maka dari itu atlet pencak silat puslatda Jawa Timur 100-IV kategori tanding dapat dikategorikan sangat baik, atlit sudah mencapai target sesuai dengan harapan pelatih. Mengingat pencak silat membutuhkan kondisi prima selama pertandingan, daya tahan merupakan komponen penting dalam olahraga ini. Selain itu waktu pertandingan selama beberapa menit dengan gerakan yang *anaerobik* membutuhkan daya tahan yang prima khususnya nomor silat tanding.

pada atlet pencak silat puslatda Jawa Timur 100-IV kategori tanding sudah memenuhi target yang sudah ditetapkan oleh pelatih. Tujuan tes ini adalah mengetahui kekuatan pukulan lengan yang dapat menunjang prestasi atlet pencak silat. Dengan kekuatan pukulan dan teknik yang tepat tentunya dapat mengakhiri lawan dengan cepat.

Tes untuk mengetahui reaksi menggunakan tes Russian Twist juga sudah mencapai rata-rata, dari tes tersebut hasilnya pun baik. Sehingga evaluasi yang harus dilaksanakan adalah ditingkatkan lagi hasil dari Russian Twist agar menjadi lebih baik lagi. Tujuan test ini adalah mengetahui kemampuan reaksi atlet. Hal ini penting mengingat olahraga yang memerlukan ketangkasan tinggi selama pertandingan.

Sedangkan untuk mengetahui kelentukan tes yang digunakan adalah sit and reach yang sudah sesuai dengan standar operasional prosedur, rata-rata hasil tes kelentukan untuk atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur yaitu 23 dan termasuk dalam kategori baik, dengan nilai tertinggi putra 29 yaitu Bng dan nilai terendah 20 yaitu Nzm. Sedangkan putri nilai tertinggi 27 Vn dan terendah 9 Sur, rata-rata mendapat 20 kategori cukup. Tes ini seringkali terlupakan oleh beberapa pelatih yang mana kelentukan dapat menunjang penampilan atlet khususnya silat tanding dalam menghindari serangan lawan dan meminimalisir terjadinya cedera.

Menurut (sukadiyanto, 2011) kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot yang dirasakan, tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu penampilan. Dari evaluasi yang sudah dipaparkan di atas, maka hasil tes fisik dari atlet pencak silat puslatda Jawa Timur 100-IV dinilai baik.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diterapkan pada atlet pencak silat kategori tanding PUSLATDA Jawa Timur IV diketahui bahwasannya kondisi fisik dikategorikan baik .

Saran

Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagaimana berikut:

1. Setelah dilakukan evaluasi hasil tes fisik pencak silat puslatda jawa timur dapat di kategorikan baik yaitu tes yang telah dilakukan. Maka dari itu atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 100-I V Diharapkan menjaga dan mempertahankan pencapaian tersebut agar dapat menampilkan kemampuan terbaik dan bisa meraih prestasi lebih baik.
2. Untuk dapat mempertahankan kondisi fisik tetap stabil baik diharapkan para pelatih membuat program latihan lebih bervariasi dan inovasi untuk menghindari atlet bosan.

Rahayu, N. (2018). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung. *Vol. 02 No. 05*.

sasminta erna. (2013). *pengaruh kesiapan belajar disiplin belajar dan manajemen waktu terhadap motivasi belajar mata diklat bekerja sama dengan kolega dan pelanggan pada siswa kelas X program keahlian administrasi perkantoran di smk negeri 2 semarang*.

sukadiyanto. (2011). *pengantar teori da metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Umar, T. P. (2020). *Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepak bola porma FC*.

REFERENSI

Akbar, A. (2015). Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(1), 37-46. Artha, J.T. 2012. *Cedera Pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Australia, 33(1), 47-68.

De Grave, J. M. (2011). The training of perception in Javanese martial arts. *Martial arts as embodied knowledge: Asian traditions in a transnational world*. 123-143. *Engineering (Vol. 180, No. 1. IOP Publishing*.

Gristyutawati, D. A., Purwono, E. P, Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).

Hutajulu1, Pahala Tua, D. (2020). Impact Aerobic Toward Body Physiology and VO2max. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.

Ihsan, N. (2017). Development of speed measurement system for pencak silat kick based on sensor technology. *In IOP Conference Series: Materials Science And*.

Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia. *The Suku Mamak in Riau. Musicology*.

Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145-1.

Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga edisi kedua*. Unesa University Press.