

IDENTIFIKASI KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA JAWA TIMUR CABOR PENCAK SILAT SELAMA *TFH* DI KONDISI PANDEMI COVID 19

Vina Istyanah*, Achmad Rizanul Wahyudi

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

*vina.17060474175@mhs.unesa.ac.id, achmadrizanul@unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga Pencak Silat dalam perkembangannya telah menunjukkan prestasi yang membanggakan, baik prestasi yang bertingkat regional, nasional bahkan sampai tingkat internasional, yaitu melalui pencapaian prestasi dalam single event maupun dalam multievent. Pada dasarnya atlet-atlet Pencak Silat memiliki kemampuan atau kualitas teknik yang cukup bagus dan memadai akan tetapi disisi lain sebagian besar para atlet dan pelatih tidak memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik, ini dapat dilihat dengan tidak konsistennya perkembangan prestasi latihan yang dimiliki oleh atlet. Sesuai dengan permasalahan dan arah penelitian maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif *ex post facto* yaitu penelitian tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur kategori seni TGR pada masa pandemi menggunakan sistem TFH mengalami sedikit penurunan, dikarenakan proses latihan yang dilakukan tidak seperti biasanya, pada dasarnya sistem TFH tersebut memiliki titik kelemahan dalam hal controlling secara langsung di lapangan ketika proses latihan berlangsung. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas yang terlihat dari beberapa atlet puslatda Jawa Timur pada cabor pencak silat TGR banyak yang mengalami penurunan pada saat tes kedua.

Kata Kunci: pencak silat, fisik, *TFH*

Abstract

The sport of Pencak Silat in its development has shown proud achievements, both regional, national and even international level achievements, namely through achievements in single events and in multi-events. Basically, Pencak Silat athletes have the ability or technical quality that is quite good and adequate, but on the other hand most of the athletes and coaches do not pay attention to the factors that affect physical condition, this can be seen by the inconsistent development of training achievements possessed by athletes. athlete. In accordance with the problem and direction of the research, this type of research is quantitative with an *ex post facto* descriptive approach, namely the research does not manipulate, intervene, or provide treatment. The physical condition of the athletes of the East Java Regional Center for the TGR arts category during the pandemic using the TFH system experienced a slight decline, because the training process was not as usual, basically the TFH system had a weakness in terms of direct control in the field when the training process took place. Based on the results of the research above, it can be seen that several athletes from the Central Java Central Java in the TGR pencak silat sport experienced a decrease during the second test.

Keywords: pencak silat, physical, *TFH*

PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan olahraga di tanah air terasa menggembirakan, baik ditinjau dari partisipasi masyarakat dalam hal kesadaran akan pentingnya berolahraga, maupun dalam prestasi, sebagaimana yang telah diserukan oleh program pemerintah terdahulu sampai program pemerintah sekarang untuk menggalakan kegiatan olahraga dengan panji-panji “memasyarakatkan olahraga, mengolahragakan masyarakat”. Pada saat ini kegiatan olahraga di tanah air menunjukkan peningkatan yang sangat pesat. Ini dibuktikan dengan adanya berbagai perkumpulan olahraga dan sering menorehkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga ditingkat nasional maupun internasional. Selain itu peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting dilingkungan pendidikan dan masyarakat, sebagai contoh yakni olahraga pencak silat.

Olahraga Pencak Silat dalam perkembangannya telah menunjukkan prestasi yang membanggakan, baik prestasi yang bertingkat regional, nasional bahkan sampai tingkat internasional, yaitu melalui pencapaian prestasi dalam single event maupun dalam multievent. Salah satunya adalah multievent PON (Pekan Olahraga Nasional) yang merupakan salah satu prestasi bergengsi yang diraih oleh cabang Pencak Silat. Akan tetapi sejalan dengan perkembangan prestasi yang telah diraih oleh cabang Pencak Silat, banyak atlet-atlet Pencak Silat masih memiliki tingkat prestasi yang tidak tetap atau stabil bahkan tidak mencapai peningkatan secara konsisten, padahal secara skill mempunyai potensi untuk menjadi atlet yang berprestasi, hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian yang serius dari pihak yang terkait khususnya pelatih dalam mengikuti naik turun perkembangan kemampuan atlet yang dilihat dari faktor kondisi fisik, selain faktor mental. Pada dasarnya atlet-atlet Pencak Silat memiliki kemampuan atau kualitas teknik yang cukup bagus dan memadai akan tetapi disisi lain sebagian besar para atlet dan pelatih tidak memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik, ini dapat dilihat dengan tidak konsistennya perkembangan prestasi latihan yang dimiliki oleh atlet. (Baihaqi, 2017)

Di dalam olahraga pencak silat kondisi fisik merupakan salah satu syarat seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi bukanlah pekerjaan yang mudah, akan tetapi bukan berarti tidak dapat di capai. Faktor-faktor yang turut mempengaruhi prestasi olahraga yang tinggi sangat kompleks. Agar atlet pencak silat mampu mencapai prestasi yang tinggi, stabil dan dinamis maka dibutuhkan kondisi fisik yang bagus dan baik, selain faktor

mental. Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima serta menurut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus-menerus. Dalam Munas IPSI “mengemukakan bahwa Pencak Silat merupakan olahraga yang mengharuskan atlet untuk melakukan serangan dan bela guna mendapatkan kemenangan”. Untuk dapat melakukan hal tersebut diperlukan kondisi fisik yang baik guna mendukung teknik-teknik dalam menyerang maupun membela. (Agus, S., & Wisnu, 2018)

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, 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. (Amin, H., & Adnan, 2020)

Oleh sebab itu, agar tidak terjadi salah penafsiran, masalah kondisi fisik sesungguhnya adalah seluruh komponen fisik, sebab fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya. Adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Greg Wilson yang berpengaruh dalam olahraga pencak silat antara lain:

1. *Speed (sprint 20m)*
2. *Aerobic Capacity (Bronco & Illinois)*
3. *Strength (Dips & Hamstring)*
4. *Focusing (Juggling 1')*
5. *Power (Triple Jump)*
6. *Agility (Square Jump 30")*
7. *Muscular Endurance (Push Up & V Sit Up)*
8. *Flexibility (Sit and Reach)*
9. *Reaction (CRT)* Ket : Tes ini tidak dilakukan karena ada satu dan lain hal

Dari dua pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa dalam upaya peningkatn maupun pemeliharaan kondisi fisik atlet dalam meraih prestasi yang tinggi, stabil dan konsisten perlu memperhatikan beberapa faktor diantaranya faktor biologis, psikologis, lingkungan, serta penunjang dalam hal menumbuh kembangkan komponen fisik di atas, disesuaikan dengan status kebutuhan cabang olahraga serta berdasarkan hasil pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan, khususnya pada cabang pencak silat, agar bisa mencapai prestasi yang konsisten maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima.

Cabang olahraga pencak silat telah lama dikenal oleh bangsa Indonesia karena merupakan akar budaya bangsa Indonesia. Gerakan pencak silat memiliki keragaman yang sangat menonjol di setiap wilayah maupun provinsi. Pertandingan pencak silat harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang bela, dan kembali ke sikap pasang. Semua kaidah harus terjadi di dalam permainan disetiap babak. (Reo, P. H., Dhedhy, Y., & Muhammad, 2019)

Pencak silat prestasi dibagi menjadi dua kategori, yaitu tanding dan seni TGR (tunggal, ganda, regu). Jelas bahwa perkembangan yang pesat dari kegiatan cabang olahraga beladiri pencak silat tidak lepas dari faktor banyaknya event pertandingan yang dilakukan. Dengan adanya event tersebut maka akan menghasilkan atlet-atlet pencak silat berbakat dan berkualitas. Tentu dalam membina atlet-atlet pencak silat yang berkualitas dibutuhkan prestasinya yang pada akhirnya dipersiapkan untuk mengikuti kegiatan yang lebih tinggi yaitu tingkat Nasional maupun Internasional. Wadah tersebut biasa dikenal dengan nama Puslatda IPSI (Pusat Pelatihan Daerah Ikatan Pencak Silat Indonesia).

Program Puslatda merupakan program KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) daerah, khususnya KONI Jatim yang bekerja sama dengan Pengprov IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) Jatim dalam upaya melakukan proses pembinaan prestasi pencak silat untuk dipersiapkan menuju PON (Pekan Olahraga Nasional) di Papua tahun 2021. Pengprov IPSI Jatim berharap bisa meloloskan sebanyak-banyaknya pesilat di seluruh nomor atau kelas atau minimal 3 kelas atau nomor seperti saat event sebelumnya, yaitu saat PON 2016. Cabang olahraga pencak silat pada PON 2016 lalu menyediakan sebanyak 22 medali emas yang diperebutkan. Secara keseluruhan Jatim hanya memperoleh 3 medali emas. Puslatda saat ini tentunya perlu mengadakan pengukuran kondisi fisik pada atletnya yang dilakukan secara berkala agar atlet dan pelatihnya dapat mengetahui tingkat kondisi fisik dari atlet-atlet tersebut, khususnya di nomor kategori seni TGR. Dengan diketahuinya kondisi fisik pada atlet seni TGR maka bisa dijadikan bahan evaluasi untuk perkembangan proses latihan selanjutnya sehingga bisa menunjang prestasi untuk bisa dipertahankan bahkan lebih ditingkatkan. Dalam kaitannya dengan hal tersebut diatas, peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabor Pencak Silat Selama TFH Di Kondisi Pandemi Covid 19". (Gilang, 2017)

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh informasi terkait kondisi atlet puslatda selama TFH di kondisi pandemi Covid 19. Dengan penelitian ini diharapkan selain mendapatkan informasi tingkat kecemasan atlet, bertujuan juga untuk mengetahui dampak-dampak yang terjadi akibat kecemasan saat berlatih

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan arah penelitian maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif *ex post facto* yaitu penelitian tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Perubahan telah terjadi pada waktu yang lampau. (Maksum, 2012)

Tujuan utama penggunaan desain *ex post facto* adalah eksplorasi dan deskriptif. Jika dilihat dari sisi tingkat pemahaman permasalahan yang diteliti, maka desain *ex post facto* menghasilkan tingkat pemahaman persoalan yang dikaji pada tataran permukaan sedang. Yang termasuk dalam kategori *ex post facto* ialah studi lapangan dan survey. Pada penelitian ini cenderung lebih mengarah pada kategori studi lapangan, yaitu untuk mengetahui gambaran jelas tentang Kondisi Fisik atlet Puslatda Pencak Silat Jatim Kategori Seni TGR dimasa Pandemi Covid 19 Dengan Program TFH.

Subjek penelitian ini adalah 6 atlet kategori seni TGR hasil seleksi tim inti Puslatda Pencak Silat Jatim. Namun untuk lebih fokusnya pembahasan dalam penelitian ini untuk subjek penelitian diambil 6 atlet dimana terdiri dari 4 atlet putra dan 2 atlet putri sesuai kategori masing-masing kelas pencak silat PON 2021. Dasar pengambilan jumlah atlet ini didasarkan atas data keikutsertaan atlet pada tes fisik TFH.

Sumber data menggunakan data sekunder yang diambil dari data tes fisik TFH di laboratorium olahraga KONI Jatim, data program latihan dan data hasil prestasi atlet seni pada saat mengikuti event-event sebelumnya diambil di kantor sekretariat Pengprov IPSI Jatim. Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan oleh orang lain. Pada waktu penelitian dimulai data telah tersedia, peneliti tinggal menggunakan pada M. Zainuddin dalam Supto Wibowo. Adapun data yang terkumpul dari para atlet Puslatda Pencak Silat kategori Seni yang menjadi tim inti PON 2021 yang pengukurannya dilaksanakan di laboratorium olahraga KONI Jatim meliputi semua aspek fisik sesuai dengan cabang Pencak Silat. (Septyaning, 2021)

Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan antara data

hasil tes Kondisi Fisik tiap atlet Puslatda Pencak Silat Jatim 2021 Kategori Seni TGR dimasa Pandemi Covid 19 Dengan Program *TFH*, yang telah diukur di laboratorium olahraga KONI Jatim, data program latihan selama Puslatda PON 2021 berlangsung dan data hasil prestasi atlet pada saat mengikuti event-event sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengidentifikasi kondisi fisik atlet silat Puslatda Jatim saat TFH pada tahun 2020, analisis data tes dilakukan setelah semua data telah terkumpul. Data ini diambil dari hasil tes fisik pada tahun 2020 di masa pandemi *covid 19*. Dibawah ini merupakan hasil tes yang telah dijabarkan masing-masing instrumen tes :

Tabel 1 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat tunggal putra atas nama Syarief

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3"	0	3,3"
2.	Bronco	6' (1,44 km)	6,36'	6,50'
3.	Illinois	15"	15,09"	15,20"
4.	Dips	5	10	5
5.	Hamstring	5	3	5
6.	Juggling 1'	60 detik	0	0
7.	Triple jump	8	6,5	6,9
8.	S J 30"	30 detik	30	31
9.	Push up 1'	70	0	63
10.	V Sit up 1'	60	0	50
11.	S & R	20 cm	26	22

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet seni tunggal putra puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 27,27% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 36,36%.

Tabel 2 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat regu putra atas nama Panji Ari Prayogo

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3"	3,1"	3,2"
2.	Bronco	6' (1,44 km)	5,58'	6,01'
3.	Illinois	15"	18"	17"
4.	Dips	5	5	5
5.	Hamstring	5	5	5
6.	Juggling 1'	60 detik	1"	1"
7.	Triple jump	8	7,1	6,9
8.	S J 30"	30	30	30

		detik		
9.	Push up 1'	70	62	62
10.	V Sit up 1'	60	49	50
11.	S & R	20 cm	28	28

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet regu putra puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 36,36% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 36,36%.

Tabel 3 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat regu putra atas nama Nizam Umurushalih

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3"	2,86"	3,1"
2.	Bronco	6' (1,44 km)	5,58'	5,42'
3.	Illinois	15"	15,64"	14"
4.	Dips	5	5	5
5.	Hamstring	5	5	5
6.	Juggling 1'	60 detik	4"	4"
7.	Triple jump	8	6	6
8.	S J 30"	30 detik	30	30
9.	Push up 1'	70	70	58
10.	V Sit up 1'	60	30	60
11.	S & R	20 cm	24	24

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet regu putra puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 63,63% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 63,63%.

Tabel 4 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat regu putra atas nama Luthfi Athallah

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3"	3,4	3,02"
2.	Bronco	6' (1,44 km)	6,02'	6,35'
3.	Illinois	15"	15,64"	15,20"
4.	Dips	5	7	6
5.	Hamstring	5	6	6
6.	Juggling 1'	60 detik	2"	1"
7.	Triple jump	8	7	7,05
8.	S J 30"	30 detik	30	29
9.	Push up 1'	70	45	60
10.	V Sit up 1'	60	40	40
11.	S & R	20 cm	24	24

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet regu putra puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 36,36% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 27,27%.

Tabel 5 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat ganda putri atas nama Yanti

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3,3"	0	3,62"
2.	Bronco	6' (1,2km)	0'	7,30"
3.	Illinois	17"	18,09"	17,05"
4.	Dips	3	3	3
5.	Hamstring	3	5	5
6.	Juggling 1'	60 detik	0	0
7.	Triple jump	6	5,25	5,2
8.	S J 30"	30 detik	28	25
9.	Push up 1'	60	0	53
10.	V Sit up 1'	50	0	42
11.	S & R	20 cm	20	26

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet seni regu putri puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 27,27% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 27,27%.

Tabel 6 Data kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur Pencak Silat ganda putri atas nama Nurul Qomariyah

No	Item Tes	Target	22/04	29/06
1.	Sprint 20m	3,3"	0	0
2.	Bronco	6' (1,2km)	0'	0
3.	Illinois	17"	17"	0
4.	Dips	3	3	5
5.	Hamstring	3	5	5
6.	Juggling 1'	60 detik	0	0
7.	Triple jump	6	5,25	0
8.	S J 30"	30 detik	30	0
9.	Push up 1'	60	0	71
10.	V Sit up 1'	50	0	48
11.	S & R	20 cm	20	22

Berdasarkan hasil tes dalam tabel diatas pada kelompok atlet seni regu putri puslatda Pencak Silat Jawa Timur dapat dinilai bahwa keberhasilan pada tanggal 22 April mencapai angka 45,45% dan pada tanggal 29 Juni mencapai angka 27,27%.

PEMBAHASAN

a) *Speed (sprint 20m)*

Manfaat *sprint* pada atlet silat TGR untuk mengukur kecepatan atlet tersebut dalam bergerak saat melakukan teknik cepat memukul dan menendang lawan.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet banyak yang tidak mencapai target, hanya salah satu atlet silat regu putra Nizam Umurushalih yang mencapai target pada tanggal 22 April.

b) *Aerobic Capacity (bronco)*

Manfaat *bronco* pada atlet silat TGR untuk mengukur daya tahan setiap atlet dengan jarak 20m bolak balik, dilanjutkan dengan 40m bolak balik dan 60m bolak balik. Komponen fisik ini bertujuan untuk menunjukkan kualitas seorang atlet agar mampu melakukan gerakan secara maksimal dengan waktu bertanding selama 3 menit.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet banyak yang tidak mencapai target, ada dua atlet silat regu putra Nizam Umurushalih yang mencapai target pada tanggal 22 April dan 29 Juni. Dan juga Panji Ari Prayogo yang mencapai target pada tanggal 22 April.

Aerobic Capacity (ilinois)

Manfaat *ilinois* pada atlet silat TGR untuk mengukur kelincahan atlet pencak silat, tes ini memiliki ukuran panjang 10m dan lebar 5m, pada saat di pertengahan melakukan gerakan zigzag dengan jarak 3,3m. Kelincahan ini sangat dibutuhkan untuk seorang atlet pencak silat dengan tujuan mengindar serangan dari lawan maupun melakukan serangan pada lawan.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet banyak yang tidak mencapai target, hanya salah satu atlet silat regu putra Nizam Umurushalih yang mencapai target pada tanggal 29 Juni.

c) *Strength (dips)*

Manfaat *dips* pada atlet silat TGR untuk mengukur kekuatan *upper body*, komponen ini sangat berpengaruh pada atlet pencak silat saat melakukan serangan pukulan kepada lawan dengan gerakan badan dan tangan.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada mampu dan cukup berhasil melakukan tes ini sesuai target yang telah di tentukan.

Strength (hamstring)

Manfaat *hamstring* pada atlet silat TGR untuk mengukur kekuatan otot poho belakang, komponen ini berpengaruh saat atlet silat melakukan tendangan dan kuda-kuda atau gerakan lain pada bagian bawah.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada mampu dan cukup berhasil melakukan tes ini sesuai target yang telah di tentukan.

d) *Focusing (juggling 1')*

Manfaat *juggling* pada atlet silat TGR untuk melatih fokus pada taktik lawan dan lebi fokus pada gerakan lawan. Gerakan ini seperti permainan sirkus yang menggunakan bola dengan waktu yang ditentukan yaitu 1 menit.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada tidak mampu dan tidak ada yang berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan.

e) *Power (triple jump)*

Manfaat *triple jump* pada atlet silat TGR untuk mengukur daya ledakan pada atlet silat, komponen ini dibutuhkan ketika saat menyerang lawan dengan kecepatan dan ledakan diakir gerakan.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada tidak mampu dan tidak ada yang berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan.

f) *Agility (square jump 30")*

Manfaat *square jump* pada atlet silat TGR untuk mengukur kelincahan atlet pencak silat untuk membantu atlet bisa berpindah dengan cepat dan dengan ara yang berbeda, ini sangat membutuhkan kekuatan dan kecepatan, komponen digunakan untuk mengukur elastis atau daya ledak.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada mampu dan beberapa atlet tersebut berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan.

g) *Muscular Endurance (Push Up)*

Manfaat *push up* pada atlet silat TGR untuk mengukur kekuatan tubuh pada bagian atas, terutama pada otot trisep dan bisept. Dan menjaga kestabilan tubuh maupun membentuk tubuh menjadi ideal.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada cukup mampu dan ada beberapa atlet yang berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan.

Muscular Endurance (V Sit Up)

Manfaat *v sit up* pada atlet silat TGR, latihan perut klasik yang dilakukan dengan menggunakan berat badan untuk memperkuat dan mengencangkan otot perut dan latihan ini untuk kebugaran tubuh agar ideal.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada cukup mampu dan ada beberapa atlet yang berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan

h) *Flexibility (S & R)*

Manfaat *flexibility* pada atlet silat TGR, untuk mengurangi resiko cedera, tingkat kelenturan seorang atlet memiliki kelenturan yang baik pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisiensi, maka atler tersebut akan dapat terhindar dari resiko cedera.

Berdasarkan data yang ada, pada item tes ini beberapa atlet yang ada mampu dan berhasil melakukan tes ini sesuai dengan target yang telah di tentukan.

Hasil wawancara dengan pelatih puslatda kategori seni atas nama Hamdani mengatakan bahwa kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur kategori seni TGR pada masa pandemi menggunakan sistem *TFH* mengalami sedikit penurunan, dikarenakan proses latihan yang dilakukan tidak seperti biasanya, pada dasarnya sistem *TFH* tersebut memiliki titik kelemahan dalam hal *controlling* secara langsung di lapangan ketika proses latihan berlangsung. Sehingga kebanyakan atlet melakukan proses latihan tidak sepenuhnya fokus dalam hal peningkatan fisik secara psikologis latihan mereka cenderung hanya menuntaskan program latihan, disisi lain pelatih mengurangi intensitas program latihan dikarenakan fokus untuk menjaga kebugaran fisik selama masa pandemi *covid-19*.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas yang terlihat dari beberapa atlet puslatda Jawa Timur pada cabor pencak silat TGR banyak yang mengalami penurunan pada saat tes kedua. Namun, diantara beberapa atlet tersebut ada yang memiliki kondisi cukup stabil karena antara tes pertama dan kedua tidak ada penurunan maupun peningkatan. Hal ini terjadi juga karena latihan yang dilakukan di rumah tanpa dikontrol langsung oleh seorang pelatih.

Saran

1. Bagi Tim Puslatda Jawa Timur Cabor Silat TGR

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kekurangan pada kondisi fisik atlet pencak silat puslatda Jawa Timur, maka disarankan agar pelatih untuk benar-benar

memperhatikan kondisi fisik atletnya, agar performanya menjadi lebih baik.

2. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini tentunya masih sangat banyak kekurangan dan kesalahan yang membutuhkan pembenaran, baik dari hasil penelitian maupun yang lainnya. Oleh karena itu saya berharap untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah kekurangan tersebut agar turut membantu menyempurnakan hasil penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Atas Rahmat, Taufik dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan artikel ini dengan judul "**Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabor Pencak Silat Selama TFH Di Kondisi Pandemi Covid 19**". Penyusunan artikel ini untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Selama proses penyusunan artikel ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses penyusunan artikel hingga penulisan artikel ini dapat selesai sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. Selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, yang telah menerima saya sebagai mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya, yang telah menerima saya di Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Achmad Rizanul Wahyudi S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan artikel ini.
5. Bapak/Ibu Dosen jurusan Pendidikan Ke pelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang sudah banyak sekali memberikan ilmu dalam bidang keolahragaan.
6. Kedua orangtua yang selalu mendo'akan dan memberi semangat pada penulis sehingga artikel ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Sahabat saya Ardelia Marsha yang selalu

mendukung dan membantu dalam penulisan artikel ini.

8. Pasangan saya Firman Attoriq yang selalu mendukung dalam penulisan artikel ini.
9. Seluruh pelatih dan atlet silat TGR yang telah membantu dalam penulisan artikel ini.

REFERENSI

- Agus, S., & Wisnu, M. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga Surabaya*: Unesa University Press.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265-276.
- Baihaqi. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakibola SMA Negeri 4 Banda Aceh.
- Gilang, P. A. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. *Pahlawan Sumenep*, 3(2), 71-80.
- Reo, P. H., Dhedhy, Y., & Muhammad, Y. R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju "Kediri Emas" di Porprov 2019. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Septyaning, L. (2021). Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot KONI Kota Kediri Menghadapi Porprov 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*.