

Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19

Rahmat Efendi, Tutur Jatmiko

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

rahmat.18014@mhs.unesa.ac.id tuturjatismiko@unesa.ac.id

Pencak silat adalah olahraga beladiri full body contact, sehingga atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima untuk berprestasi dan mengurangi resiko cedera yang cukup besar baik dalam latihan maupun pertandingan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah pada masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran kondisi fisik, pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat usia 15-17 Tahun Berdasarkan hasil dari tes kondisi fisik secara keseluruhan pada komponen kelentukan memiliki rata-rata 22 cm, termasuk dalam kategori baik dan sedang, memiliki prosentase yang sama sebesar 40%, komponen kekuatan otot lengan memiliki rata-rata 27 kali, termasuk dalam kategori sedang dan kurang, memiliki prosentase yang sama sebesar 40%, pada komponen kekuatan otot perut memiliki rata-rata 22 kali, termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 47%, komponen power otot tungkai memiliki rata-rata 210 cm, termasuk dalam kategori baik dengan prosentase sebesar 40%, komponen kelincahan memiliki rata-rata 13,97 detik, termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 53%, komponen kecepatan memiliki rata-rata 4,3 detik termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 47%, dan komponen daya tahan aerobik memiliki rata-rata 3,6 termasuk dalam kategori baik dengan prosentase sebesar 40%. Secara keseluruhan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah selama masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: pencak silat, kondisi fisik, pandemi covid-19

Abstract

Pencak silat is a full body contact martial art sport, so athletes are required to have excellent physical condition for achievement and reduce the risk of considerable injury both in training and competition. The purpose of this study was to determine the student's physical conditioning of pencak silat extracurricular at the Bustahnul Hikmah Islamic Boarding School during the covid-19 pandemic. This type of research is a descriptive quantitative research with test data collection techniques and measurements of physical condition, the sample selection in this study used a purposive sampling technique with a sample of 15 students who took pencak silat extracurricular aged 15-17 years. Based on the results of from from physical condition tests the overall flexibility component has an average of 22, is in the good and moderate category, has the same percentage of 40%, the arm muscle strength component has an average of 27, is in the moderate and poor category, has the same percentage of 40%, the abdominal muscle strength component has an average of 22, is the moderate category with a percentage of 47%, the leg muscle power component has an average of 210, is in the good category with a percentage of 40%, the agility component has an average of 13,97, is the medium category with a percentage of 53%, the speed component has an average of 4,3 is the moderate category with a percentage of 47%, an the aerobic endurance component has an average of 3.6, in the good category with a percentage of 40%. Overall, the physical condition of the extracurricular pencak silat students at the Bustahnul Hikmah Islamic Boarding School during the COVID-19 pandemic was in the moderate category.

Keywords: pencak silat, physical condition, covid-19 pandemic

1. PENDAHULUAN

Pencak silat olahraga beladiri full body contact, oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, dalam latihan maupun pertandingan, atlet dituntut untuk selalu bergerak dengan melakukan teknik pukulan, tendangan, menangkis, menghindar dan menjatuhkan lawan. Pencak silat lahir, berkembang dan besar di negara Indonesia. Menurut Subroto dan Rohadi dalam (Kumaidah, 2017, p. 3) terdapat 4 unsur yang harus diketahui seorang pesilat, yaitu aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek seni budaya, dan aspek beladiri.

- a. Aspek Mental Spiritual: Olahraga pencak silat memiliki tujuan untuk membangun karakter dan kepribadian dari dalam diri seorang pesilat. Pada zaman dahulu para pendekar pencak silat sering melewati tahapan, tapa, tirakat dan meditasi untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
- b. Aspek Olahraga: Fisik dalam olahraga ini menjadi pondasi awal seorang pesilat untuk meraih prestasi secara maksimal, baik dalam kategori tanding, tunggal, ganda dan regu.
- c. Aspek Seni budaya: Karena pencak silat lahir di Negara Indonesia yang kaya dengan budaya, maka dalam pencak silat terdapat unsur-unsur tarian yang berasal dari budaya bangsa, dan dalam gerakan tersebut di iringi dengan musik dan pakian tradisional Indonesia.
- d. Aspek Beladiri: Pencak silat yang identik dengan body contact. Maka dari itu seorang pesilat diajarkan teknik beladiri dengan cara memukul, menendang, menangkis dan menjatuhkan baik dalam menyerang maupun bertahan.

Empat aspek diatas menjadi satu kekuatan yang bulat hingga menjadi pesilat sejati.

Dalam olahraga pencak silat terdapat dua jenis latihan yaitu silat tradisi dan silat prestasi, silat tradisi adalah proses latihan mulai dari tingkatan awal atau paling bawah sampai tingkatan mahir dalam beladiri praktis. Sedangkan silat prestasi merupakan proses lanjutan dari latihan silat tradisi yang ingin melanjutkan ke jenjang prestasi dengan memperbaiki teknik-teknik dasar ke dalam pertandingan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan sesuai target yang diinginkan.

Pada tahun 2018 ketika Indonesia menjadi tuan rumah pada ajang multi event terbesar se Asia yakni Asian Games, Cabang olahraga pencak silat menjadi penyumbang medali terbanyak dalam event tersebut, pada saat itu tim Indonesia berhasil menempati urutan ke 4 klasemen akhir dan cabor pencak silat menyumbangkan 14 medali emas 1 perunggu dari 16 nomor yang di pertandingkan dengan rincian 10 kategori tanding 6 seni (Nurmansyah, 2018). Hal itu menjadi semangat dan motivasi masyarakat

untuk mencintai dan mengembangkan pencak silat, prestasi yang didapatkan tim Indonesia menjadikan hal baik dari banyaknya perguruan dan pemusatan latihan pencak silat di wilayah Indonesia.

Dalam latihan prestasi, pada umumnya dilakukan ditempat perkumpulan masing-masing perguruan, tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga pencak silat, pemusatan latihan juga dilakukan dilembaga pendidikan mulai dari jenjang SMP, SMA, Pondok Pesantren dan Perguruan Tinggi. Hal itu dilakukan guna membina dan menyaring bibit-bibit potensial dalam diri siswa maupun mahasiswa. Seperti yang ada di Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah. Selain siswa Pondok Pesantren diajari tentang ilmu agama, siswa juga diajari tentang ilmu beladiri berupa ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini dilakukan untuk membina dan menyaring minat dan bakat dari siswa siswi dalam hal non-akademik yaitu pencak silat. Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah yang bertempat di Dsn Dumpi Ds Dumpiangung, Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan merupakan salah satu Pondok Pesantren di kabupaten Lamongan yang ada ekstrakurikuler pencak silat, terkhusus perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Menurut Lutfi (2019) perguruan pencak silat yang tergabung ke dalam IPSI antara lain:

- a. Tapak Suci
- b. Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)
- c. Perguruan Pencak Silat Indonesia Harimurti
- d. Persatuan Pencak Silat Indonesia

Dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, seorang pelatih harus pintar melihat bakat dan minat dari masing-masing siswa dengan melihat kemampuan dari siswa apakah cocok masuk ke dalam kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (TGR), seorang pelatih harus tau mengenai tahapan-tahapan dalam proses latihan dan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan kategori yang di pertandingan, salah satu hal yang diperlukan dalam pertandingan adalah tentang kondisi fisik dari seorang atlet.

Cabang olahraga pencak silat sendiri identik dengan full *body contact* dengan kemungkinan resiko cedera yang cukup besar, untuk itu membutuhkan kondisi fisik yang prima. Berikut komponen *physical condition* yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dalam olahraga pencak silat adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) kelincahan (*agility*) dan kordinasi (*coordination*) . Selain hal itu, aspek psikis juga berperan penting bagi seorang pesilat untuk penguasaan emosi ketika pertandingan, motivasi diri dalam menghadapi pertandingan dan intelegensi.

Seperti yang dialami seluruh dunia saat ini, virus corona (*Covid-19*) menyebar ke seluruh dunia dan mengakibatkan beberapa negara menerapkan kebijakan

lockdown untuk menghentikan penyebaran virus corona. Covid-19 berasal dari Wuhan, China, varian ini merupakan tipe baru dengan nama (SASR-CoV-2) dan penyakitnya sendiri disebut *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Menurut (Yuliana, 2020) proses transmisi virus corona menular dari manusia ke manusia lewat organ pernafasan. Pakar kesehatan juga menyampaikan bahwa penyakit ini tidak memandang usia, jenis kelamin, suku, ras atau kelas sosial masyarakat dalam proses penyebarannya (Fajar et al., 2021)

Di Indonesia, pemerintah memberlakukan kebijakan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan dengan selalu menggunakan masker, cuci tangan pakai sabun dan menjauhi keramaian, pemerintah juga menerapkan kebijakan tentang bekerja dari rumah (*work from home*) dan juga belajar dari rumah, juga sedang dilakukan di Indonesia, pada Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah. Selain harus mematuhi protokol kesehatan, setiap individu juga harus memiliki imun tubuh yang kuat guna menangkal virus corona masuk ke tubuh manusia, salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan cara rutin latihan. Latihan adalah stimulus paling tepat guna meningkatkan ketahanan otot dan kekebalan tubuh (Cheng et al., 2020). Dalam sebuah studi oleh WHO orang yang tidak aktif melakukan latihan menjadi faktor keempat pada kematian global, menyebabkan 3,2 juta kematian setiap tahun (Warburton & Bredin, 2016). Selain melakukan kegiatan keagamaan, siswa juga melakukan kegiatan olahraga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sebelum pandemi *covid-19* menyebar, siswa pondok pesantren yang mengikuti ekstrakurikuler rutin melakukan latihan 3x dalam 1 minggu, tetapi pada saat ini terpaksa melakukan latihan 1x dalam seminggu. Berbagai kendala dialami siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya yaitu adanya pembatasan aktivitas diluar ruangan, hal itu yang mengakibatkan kondisi fisik dari siswa menurun dan berimbas pada prestasi siswa.

Kriteria yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu santri pondok pesantren yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah dengan jumlah sampel 15 siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik santri ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah pada masa pandemi *covid-19*

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelelitian jenis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dimana penelitian yang berusaha menerangkan objek yang

diteliti, menggunakan tujuan supaya mengetahui serta menemukan fenomena atau ilustrasi sesungguhnya dari objek yang diteliti. (Subroto, 2017, p. 3). Menurut Maksun (2009) Deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan buat mendeskripsikan atau menunjukkan suatu berita perihal fenonema yang terjadi (Subroto, 2017) menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran kondisi fisik, antara lain 1.) sit and reach buat mengetahui kelentukan 2.) sprint 30m buat mengetahui kecepatan 3.) shuttle run buat mengetahui kelincahan 4.) push up dan sit up buat mengetahui kekuatan otot lengan dan perut 5.) standing broad jump buat mengetahui daya ledak otot tungkai 6.) multistage fitness test buat mengetahui daya tahan aerobic. Pemilihan sampel memakai metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel menggunakan kriteria tertentu. Kriteria peneliti dalam mengambil sampel ini yaitu : (1) Siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah, (2) Siswa berusia 15-17 tahun, (3) Sudah bergabung dalam latihan minimal 6 Bulan di Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah . Berdasarkan kriteria di atas di dapatkan jumlah sampel peserta didik Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah yang mengikuti aktivitas ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 15 siswa. Teknik analisis data dengan cara merubah angka kasar kedalam skor T dengan teknik rerata dan simpangan baku kasar. Penyusunan skor standart menggunakan rerata serta simpangan standart skor T menggunakan rumus menjadi berikut :

1. Rumus *T-Score* untuk *shuttle run* 4x10m dan *sprint 30m*.

$$T\text{-Score} = 50 + \frac{\bar{x}-x}{SD} \times 10$$

Keterangan :

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Sumber: Sutrisno (Nugroho, 2018, p. 34)

2. Rumus *T-Score* untuk *sit and reach*, *push up*, *sit up*, *standing broad jump* dan *multistage fitness test*.

$$T\text{-Score} = 50 + \frac{\bar{x}-x}{SD} \times 10$$

Keterangan :

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Sumber: Sutrisno (Nugroho, 2018)

Setelah data sudah diubah ke T-score, kemudian digolongkan jadi 5 norma, antara lain : baik sekali, baik, sedang, kurang serta kurang sekali. Ketika data selesai diubah ke bagian skor T, selanjutnya data dijelaskan dengan cara mengklasifikasikan data. Pengklasifikasian dibagi jadi 5 kategori yaitu baik sekali, (A), baik (B), sedang (C), kurang (D), kurang sekali (E). Untuk pengklasifikasian digunakan 5 norma, sebagai berikut :

Rumus Nilai Standar :

(Kuswardani, 2012, p. 43)

- $\geq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$ A Baik Sekali
- $\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$ B Baik
- $\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$ C Sedang
- $\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$ D Kurang
- $\leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$ E Kurang Sekali

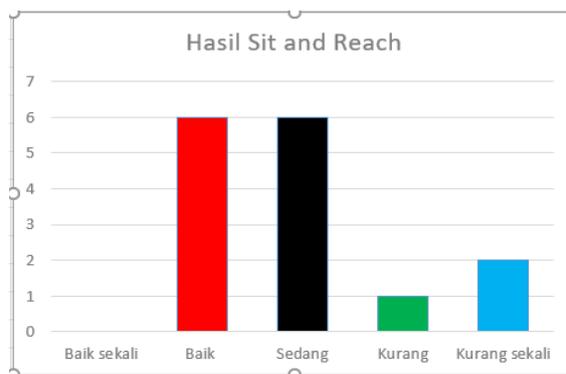
Setelah data diperoleh, selanjutnya adalah menganalisis data guna menyimpulkan penelitian yang dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif prosentase.

3. HASIL

Tabel 1. Hasil Norma Tes *Sit and Reach* Untuk Mengukur Kelenturan Usia 14-17 Tahun.

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	0	0%
55 S/D 65	B	Baik	6	40%
45 S/D 54	C	Sedang	6	40%
35 S/D 44	D	Kurang	1	7%
< 35	E	Kurang Sekali	2	13%

Berdasarkan tabel tadi dapat dipandang bahwa dalam komponen kelenturan tidak ada siswa yang mendapatkan kategori baik sekali dengan prosentase 0%, 6 peserta didik masuk kategori baik dengan prosentase 40%, 6 peserta didik masuk kategori sedang dengan prosentase 40%, 1 peserta didik masuk kategori kurang dengan prosentase 7% serta 2 siswa masuk kategori kurang sekali mendapatkan prosentase 13%.



Gambar Diagram 1 Pada Komponen Kelenturan

Tabel 2. Hasil Norma Tes *Push Up* Untuk Mengukur Kekuatan Otot Lengan Usia 14- 17 Tahun

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	2	13%
55 S/D 65	B	Baik	1	7%
45 S/D 54	C	Sedang	6	40%
35 S/D 44	D	Kurang	6	40%
< 35	E	Kurang Sekali	0	0%

Sesuai hal tersebut dapat dipandang bahwa dalam komponen kekuatan otot lengan terdapat dua siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dengan prosentase 13%, 1 peserta didik dengan kategori baik dengan prosentase 7%, 6 peserta didik dalam kategori sedang dengan prosentase 40%, 6 peserta didik mendapatkan kategori kurang dengan prosentase 40%, 0 peserta didik dengan kategori kurang sekali dengan prosentase 0%.

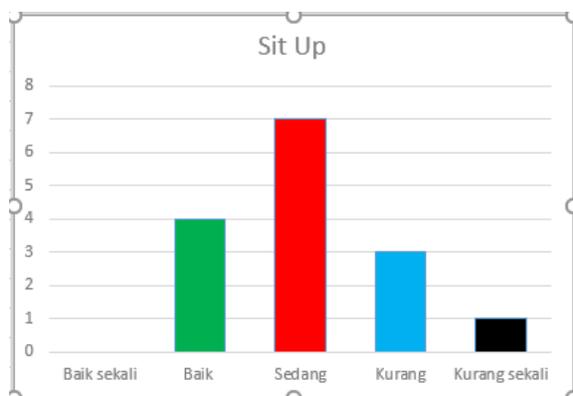


Gambar Diagram 2 Pada Komponen Kekuatan Otot Lengan

Tabel 3. Hasil Norma Tes *Sit Up* Untuk Mengukur Kekuatan Otot Perut Usia 14-17 Tahun

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	0	0%
55 S/D 65	B	Baik	4	27%
45 S/D 54	C	Sedang	7	47%
35 S/D 44	D	Kurang	3	20%
< 35	E	Kurang Sekali	1	7%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa dalam komponen kekuatan otot perut tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali dengan prosentase 0%, 4 peserta didik masuk kategori baik dengan prosentase 27%, 7 siswa masuk kategori sedang dengan prosentase 47%, 3 peserta didik masuk kategori kurang dengan prosentase 20% dan 1 peserta didik dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 7%.

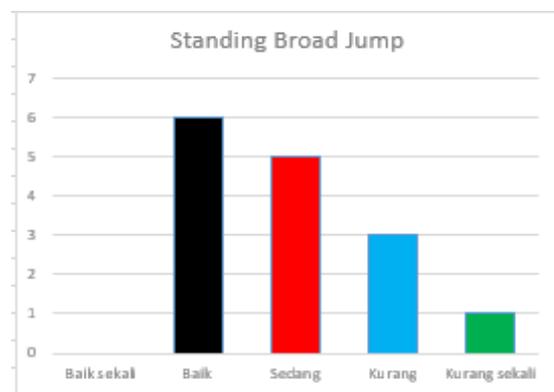


Gambar Diagram 3 Pada Komponen Kekuatan Otot Perut

Tabel 4. Hasil Norma Tes *Standing Broad Jump* Untuk Mengukur Kekuatan Otot Tungkai Usia 14-17 Tahun.

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	0	0%
55 S/D 65	B	Baik	6	40%
45 S/D 54	C	Sedang	5	33%
35 S/D 44	D	Kurang	3	20%
< 35	E	Kurang Sekali	1	7%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa pada komponen power otot tungkai tidak terdapat peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sekali dengan prosentase 0%, 6 siswa termasuk dalam kategori baik dengan prosentase 40%, 5 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 33%, 3 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan prosentase 20%, dan 1 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 7%.

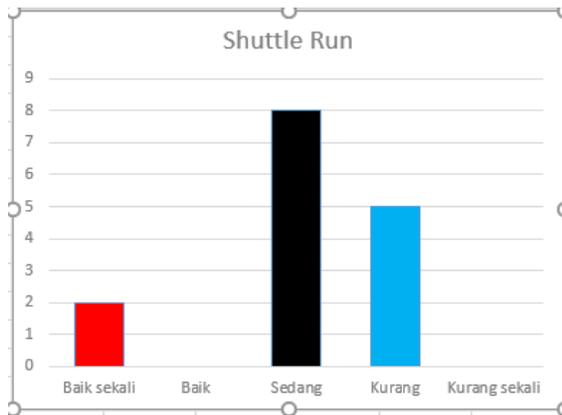


Gambar Diagram 4 Pada Komponen Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 5. Hasil Norma Tes *Shuttle Run* Untuk Mengukur Kelincahan Usia 14-17 Tahun

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	2	13%
55 S/D 65	B	Baik	0	0%
45 S/D 54	C	Sedang	8	53%
35 S/D 44	D	Kurang	5	33%
< 35	E	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa pada komponen kelincahan terdapat 2 peserta didik masuk dalam kategori baik sekali dengan prosentase 13%, tidak ada peserta didik termasuk kategori baik dengan prosentase 0%, 8 peserta didik termasuk kategori sedang dengan prosentase 53%, 5 peserta didik termasuk kategori kurang dengan prosentase 33%, dan tidak terdapat peserta didik yang termasuk kategori kurang sekali dengan prosentase 0%.

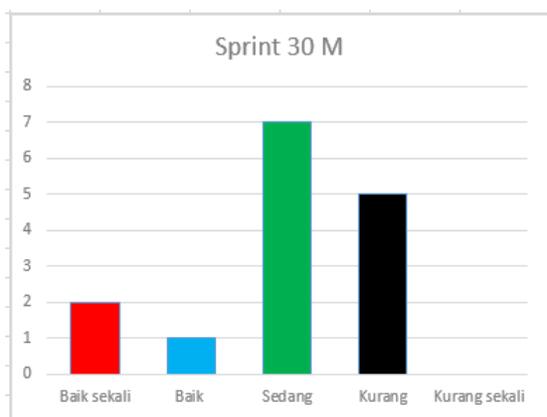


Gambar Diagram 5 Pada Komponen Kelincahan

Tabel 6. Hasil Norma Tes *Sprint 30m* Untuk Mengukur Kecepatan Usia 14-17 Tahun.

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	2	13%
55 S/D 65	B	Baik	1	7%
45 S/D 54	C	Sedang	7	47%
35 S/D 44	D	Kurang	5	33%
< 35	E	Kurang Sekali	0	0%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada komponen kecepatan (*speed*) terdapat 2 peserta didik termasuk ke kategori baik sekali dengan prosentase 13%, 1 peserta didik termasuk ke kategori baik dengan prosentase 7%, 7 peserta didik termasuk kategori sedang dengan prosentase 47%, 5 peserta didik termasuk kategori kurang dengan prosentase 33%, dan 0 peserta masuk kategori kurang sekali dengan prosentase 0%.

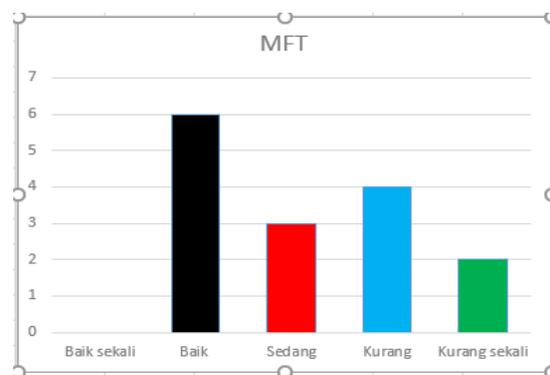


Gambar Diagram 6 Dalam Komponen Kecepatan 1.

Tabel 7. Hasil Norma Tes *MFT* Untuk Mengukur Daya Tahan Aerobik Usia 14 – 17 Tahun.

Skor	Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
65 <	A	Baik Sekali	0	0%
55 S/D 65	B	Baik	6	40%
45 S/D 54	C	Sedang	3	20%
35 S/D 44	D	Kurang	4	27%
< 35	E	Kurang Sekali	2	13%

Dalam tabel diatas menunjukkan bahwa dalam komponen MFT (*endurance*) 0 peserta didik termasuk ke kategori baik sekali dengan prosentase 0%, 6 peserta didik termasuk kategori baik dengan prosentase 40%, 3 peserta didik termasuk kategori sedang dengan prosentase 20%, 4 siswa termasuk ke kategori kurang dengan prosentase 27%, dan 2 peserta didik termasuk kategori kurang sekali dengan prosentase 13%.



Gambar Diagram 7 Pada Komponen *MFT*

4. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah supaya mengetahui tingkat physical condition siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah selama masa pandemi covid-19. Hasil penelitian ini didapat dari tes dan pengukuran kondisi fisik dengan 15 sampel meliputi tes kelentukan (*sit and reach*), (*push up & sit up*) guna mengetahui kekuatan otot lengan dan otot perut, (*standing broad jump*) guna mengetahui power otot tungkai, *shuttle run* guna mengetahui kelincahan, *sprint 30m* guna mengetahui kecepatan dan *multistage fitness test* guna mengukur *endurance* aerobik yang akan dibahas sebagai berikut:

1. Kelentukan

Menurut Widiastuti 2015 *flexibility* merupakan kesanggupan bagian persendian (luas gerak sendi) dalam sebuah gerakan secara maksimal (Danu, 2019). Ketika siswa memiliki kelentukan yang baik mereka akan mampu melakukan gerakan dengan leluasa, yang bisa digunakan dalam teknik pencak silat seperti memukul, menedang dan menjatuhkan lawan. Hasil tes fleksibilitas menggunakan *sit and reach* memiliki rata-rata 22 cm.

2. Kekuatan

a. Kekuatan otot lengan

Menurut (Spanias et al., 2019) pentingnya mempunyai kekuatan otot yang prima mulai pada *ekstremitas* atas dan bawah serta kekuatan otot yang digunakan dalam gerak dinamis maupun isometrik. Ketika peserta didik mempunyai kekuatan otot lengan yang prima, maka berguna ketika melakukan latihan teknik pukulan maupun bantingan dalam pertandingan pecak sikat. Hasil tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up* memiliki rata-rata 27 kali dalam waktu 30 detik.

b. Kekuatan otot perut

Menurut (Spanias et al., 2019)(Spanias et al., 2019) pentingnya mempunyai ukuran kekuatan otot yang prima mulai bagian atas dan bawah serta kekuatan otot yang digunakan dalam gerak dinamis dan isometrik. Ketika siswa memiliki kekuatan otot perut yang baik akan berguna ketika mengikuti pertandingan, pada saat terkena tendangan dibagian perut, siswa tidak mengalami rasa sakit yang berlebihan. Hasil tes kekuatan otot perut dengan menggunakan *sit up* memiliki rata-rata 22 kali dalam waktu 30 detik.

3. Power Tungkai

Menurut Harsono (2001) power adalah suatu gerakan cepat yang mengabungkan dua komponen fisik kekuatan dan kecepatan dengan mengerahkan semua kekuatannya (Hasanudin et al., 2018) . Ketika siswa memiliki power tungkai yang baik akan berimbas pada kecepatan dan kekuatan dalam melakukan tendangan, tendangan yang dilakukan cepat dan keras mengenai body *protector* akan mendapatkan point sebagai salah satu hal yang harus diperoleh atlet guna memenangkan suatu pertandingan pencak silat. Hasil tes power otot tungkai memakai *standing broad jump* memiliki rata-rata 210 cm.

4. Kelincahan

Untuk mengetahui kelincahan siswa, peneliti mengukur menggunakan item tes *shuttle run*. Menurut Widiastuti kelincahan merupakan ketrampilan gerakan

untuk mengubah posisi tubuh secara maksimal dan cepat (Danu, 2019) . Ketika siswa memiliki kelincahan yang baik akan berguna pada gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat menyerang maupun bertahan dalam pencak silat. Hasil tes kelincahan memiliki rata-rata 13,97 detik dengan tes lari 10 M sebanyak 4 kali.

5. Kecepatan

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang memakai kecepatan maksimal serta kekuatan otot yang cepat (Kostikiadis et al., 2018). karena saat siswa memiliki kecepatan yang baik akan memudahkan dalam melakukan serangan dan bertahan, baik dalam pukulan, tendangan guntingan dan jatuhan. Hasil tes kecepatan menggunakan *sprint 30m* memiliki rata 4,3 detik dengan jarak 30 M.

6. Daya Tahan Aerobik

Menurut Widiastuti (2015) *Endurance* merupakan kemampuan paru-paru dan jantung yang berfungsi secara maksimal saat menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika siswa memiliki daya tahan aerobik yang baik akan berguna bagi siswa saat latihan pencak silat dengan waktu yang lama, siswa tidak memiliki kelelahan secara berlebih, hal itu juga berguna ketika menjalani pertandingan pencak silat. Hasil tes daya tahan aerobik menggunakan *multi stage fitness* memiliki rata-rata 3,6 dengan lari bolak-balik jarak 20 M.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik secara keseluruhan yang di ambil dari hasil dan pembahasan tersebut, maka bisa kesimpulanya sebagai berikut : Komponen kelentukan masuk dalam kategori baik dan sedang memiliki frekuensi 6 peserta didik mempunyai prosentase sama dengan rasio 40%, komponen kekuatan otot lengan masuk ke kategori sedang dan kurang dengan frekuensi 6 peserta didik mempunyai prosentase sama sebesar 40%, komponen kekuatan otot perut termasuk ke kategori sedang, frekuensi 7 serta prosentase 47%, komponen power otot tungkai masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 6 siswa dan presentase sebesar 40%, komponen kelincahan termasuk ke kategori sedang dengan frekuensi 8 siswa dan prosentase sebesar 53%, komponen kecepatan juga termasuk ke kategori sedang dengan frekuensi 7 siswa dan prosentase 47%, sedangkan pada komponen daya tahan aerobik masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 6 siswa dan prosentase sebesar 40%. Dengan hasil tersebut secara keseluruhan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah selama masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori sedang.

SARAN

1. Berdasarkan hasil tes menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah masuk dalam kategori sedang, diharapkan para pelatih maupun guru PJOK untuk lebih memperhatikan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler di masa pandemi *covid-19*, terutama pada komponen kekuatan otot lengan.
2. *Coach* bukan hanya terfokus terhadap syarat fisik yang awam saja, tapi juga mengawasi dalam hal teknik, karena masing-masing peserta didik mempunyai kondisi yang tidak sama.
3. Siswa memperhatikan pola makan dan istirahat, karena jika terlalu banyak makan, maka akan berakibat pada berat badan yang tidak ideal sehingga mempengaruhi kondisi fisik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, A. J., Jude, B., & Lanner, J. T. (2020). Intramuscular mechanisms of overtraining. *Redox Biology*, 35, 101480. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101480>
- Danu, K. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju Pomnas 2019. *Sport Science*, 1–9.
- Fajar, M. K., Pramono, B. A., & Agung, N. (2021). *The Impact Of Covid-19 Pandemic On Online Learning In Sports Coaching Education Dampak Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Online Pendidikan Pembinaan Olahraga terdapat lebih dari 1000 orang . Virus ini bisa menyebar melalui udara , sentuhan ekonomi , pend.* 4(2), 235–247.
- Hasanudin, Muhtar, T., & Dinar Dinangsit. (2018). Pengaruh Latihan Power Tungkai Terhadap Keterampilan Tendangan Lurus Pada Olahragara Pencak Silat. *SporTIVE*, 1(1), 321–330.
- Kostikiadis, I. N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligeas, P., Terzis, G., & Bogdanis, G. C. (2018). The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(3), 348–358.
- Kumaidah, endang. (2017). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Beladiri Diri Tradisional Pencak Silat*. 3.
- Kuswardani, A. (2012). Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Se-Diy. In *Jurnal Keolahragaan*.
- Nugroho, R. (2018). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. In *Advanced Optical Materials* (Vol. 10, Issue 1).
- Spanias, C., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Anthropometric and physiological profile of mixed martial art athletes: A brief review. *Sports*, 7(6). <https://doi.org/10.3390/sports7060146>
- Subroto, B. (2017). Profil kondisi fisik atlet putra pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Unesa Surabaya*, 1–7.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495–504. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>