



## ANALISIS KONDISI FISIK PENCAK SILAT SKO FLOBAMORATA KUPANG NTT MASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Misbakhul Munir

S-1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[muhammad.17060474148@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammad.17060474148@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 16-06-2024; Direview: 17-06-2024; Diterima: 19-06-2024;

Diterbitkan: 19-06-2024

### Abstrak

Pencak silat merupakan warisan bangsa yang merupakan hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia saat itu, dalam perkembangannya pencak silat menjadi olahraga prestasi yang harus memiliki kondisi fisik yang baik dalam setiap sesi latihan dan pertandingan. Kondisi fisik pencak silat meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kelentukan, keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan. SKO FLOBAMORATA Kupang Nusa Tenggara Timur salah satunya dari beberapa sekolah olahraga yang memiliki cabang olahraga pencak silat, di awal masa pandemi covid-19 sempat mengalami penghambatan latihan yang menyebabkan program latihan tidak berjalan sesuai semestinya, sehingga menyebabkan permasalahan kondisi fisik setiap individu atlet. Permasalahan ini mendorong penelitian menganalisis kondisi fisik atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang Nusa Tenggara Timur apakah terdapat penurunan kondisi fisik ataukah stucknan. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan tes pengukuran, jumlah sampel 14 atlet di SKO FLOBAMORATA Kupang Nusa Tenggara Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari setiap kategori tes kondisi fisik yang telah dilakukan masih ada beberapa atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang sekali agar dapat lebih ditingkatkan kembali.

**Kata Kunci :** pencak silat, kondisi fisik, virus corona

### Abstract

*Pencak silat is one of the nation's cultural heritages which is the result of hereditary work of the Indonesian culture at that time, in its development, pencak silat became an achievement sport that must have good physical conditions in every training session and match. The physical condition of pencak silat includes arm muscle strength, abdominal muscle strength, flexibility, balance, eye and hand coordination, agility, speed, leg muscle explosive power and endurance. SKO FLOBAMORATA Kupang East Nusa Tenggara is one of several sports schools that has pencak silat, at the beginning of the COVID-19 pandemic there was an inhibition of exercise which caused the training program not to run properly, causing physical problems. Condition of each individual athlete. These problems prompted a study to analyze the physical condition of the pencak silat athletes at SKO FLOBAMORATA Kupang, East Nusa Tenggara, whether there was a decrease in physical condition or was restrained. This type of research uses quantitative research using measurement tests, the number of samples is 14 athletes from SKO FLOBAMORATA Kupang, East Nusa Tenggara. The results of this study indicate that from each category of physical condition tests that have been carried out there are still some athletes who have very poor physical conditions so that they can be further improved.*

**Keywords:** *pencak silat, physical condition, corona virus*

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya yang berasal dari bangsa Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang, maka dari itu kita perlu melestarikan dan mengembangkan budaya asli Indonesia tersebut agar tidak dapat dikuasai oleh negara lain. Pencak silat adalah gabungan antara seni dengan beladiri seseorang, awal mulanya pencak silat dipelajari oleh manusia bertujuan untuk melindungi diri sendiri dari serangan binatang buas, kemudian pada akhirnya masyarakat mengembangkan menjadi beberapa gerakan yang indah dan bertenaga.

Di Indonesia terdapat banyak atlet yang memiliki segudang prestasi dalam bidang olahraga, seperti contoh cabang olahraga yang telah mengharumkan nama bangsa ditingkat internasional meliputi cabang olahraga sepak bola, bulu tangkis, atletik, bola voli, bola basket, tenis meja, beladiri dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan sering dipertandingkan di event tingkat daerah, nasional, maupun internasional yaitu cabang olahraga bela diri. Bela diri merupakan suatu bentuk kebutuhan seseorang untuk menjaga keamanan dan kesejahteraan bagi diri sendiri serta masyarakat.

Dalam perkembangannya seni bela diri di masyarakat terus berkembang dengan tehnik-tehnik baru seiring berjalannya waktu, salah satu seni bela diri yang telah lahir dari tiap daerah dan pelosok desa dengan berbagai macam tehnik, dikenal dengan Pencak Silat. Pencak silat merupakan suatu pembelaan diri yang memiliki Gerakan tehnik yang mudah dipelajari sehingga melibatkan suatu komponen tubuh dalam manusia dan juga olahraga pencak silat memiliki empat aspek diantaranya yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek seni dan aspek olahraga, (Nurhidayah & Graha 2017:3). Hal tersebut diperkuat oleh (Kartomi, 2011) dalam Sundara dkk (2020), yang menjelaskan bahwasannya kata silat mengandung arti beladiri yang memiliki unsur istilah-istilah yaitu kata pencak berarti pertunjukan seni dan silat berarti pertempuran dalam bela diri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasannya Pencak Silat merupakan suatu seni bela diri yang mengutamakan beberapa aspek dan unsur yang melibatkan komponen tubuh.

Pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori terdiri dari: (1) Kategori Tunggal, (2) Kategori Ganda, (3) Kategori Regu dan (4) Kategori Tanding. Kategori Tunggal merupakan suatu kategori dalam pencak silat dimana setiap kategori ini disebut perorangan yang menampilkan jurus baku dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Setiap pesilat diharuskan memperagakan jurus tunggal tangan kosong, golok serta toya dengan waktu yang tepat.

Kategori Ganda merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang

sama dengan memperagakan jurus berpasangan serang bela yang dimiliki. Gerakan-gerakan dalam ganda harus ditampilkan secara logis dan terencana dengan menggunakan beberapa gerakan yaitu gerakan tangan kosong dengan menggunakan gerakan senjata diantaranya yaitu senjata golok, toya dan beberapa jenis senjata pilihan yaitu pisau atau celurit.

Kategori Regu merupakan kategori dalam pencak silat yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dengan melakukan gerakan jurus baku regu yang dilakukan secara bersamaan dan kompak pada kategori regu hanya menggunakan tangan kosong saja.

Kategori Tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat yang saling bertarung antara sudut merah dan sudut biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu memukul, menendang, menangkis, mengelak, menyerang, kunci dan penjatuhan. Dalam pertandingan kategori tanding ini memiliki tiga babak dengan kurung waktu dua menit. Untuk sistem penilaian katagori tanding ini menggunakan sistem poin dengan serangan berupa pukulan satu poin, tendangan dua poin, bantingan empat poin dan sapuan atau guntingan tiga poin.

Seiring berkembangnya pencak silat yang dulunya hanya dikenal sebagai olahraga kampung, sekarang pencak silat dikenal sebagai olahraga prestasi. Dengan Berkembangnya pencak silat setiap tahunnya bisa dilihat dari banyaknya kejuaraan, mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten, daerah, nasional maupun Internasional. Salah satu sekolah yang aktif dalam mengikuti ajang kejuaraan yaitu SKO Flobamorata yang berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur tepatnya Kota Kupang.

Berbeda dengan sekolah olahraga pada provinsi lainnya, Sekolah Keberbakatan Olahraga yang berada di kota Kupang ini berada dibawah pengawasan dinas Pendidikan provinsi nusa tenggara timur, memiliki banyak cabang olahraga yang berada di dalamnya salah satunya cabang olahraga pencak silat, sekolah ini berdiri 7 tahun lalu, dan telah meluluskan tiga angkatan, perkembangan sekolah dari tahun ke tahun mengalami banyak perubahan, mulai dari sarana dan prasarana sekolah hingga kualitas sumber daya manusianya, hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta didik yang mengikuti ajang lomba bertaraf kabupaten hingga nasional, dibuktikan dengan keikutsertaan beberapa peserta didik dalam event pencak silat se-Jawa Bali tahun 2019 akhir yang diadakan oleh Universitas Negeri Surabaya, yang diikuti kurang lebih 700 atlet dari berbagai daerah dan perguruan SKO Flobamorata mengikutkan 4 peserta pada kategori tanding putra remaja atas nama M. Fathur Arrahman kelas A, La Ode Ali Farhad kelas B, Antonius Aprisantus Taekmau kelas D, La Ode Akbar M.R kelas E, keempat siswa sko flobamorata melaju hingga babak final dan memperoleh hasil 1 emas, 3 perak.

Prestasi pada siswa sko flobamorata didukung dengan latihan rutin yang bertujuan untuk

meningkatkan kemampuan fisik pada atlet pencak sila. Pada cabang olahraga beladiri seperti pencak silat, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, ketepatan, reaksi dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet (Rohman & Effendi, 2019). Disamping itu, dalam pencak silat juga memerlukan penguatan fisik, teknik, taktik dan mental agar bisa mengalahkan lawan (Nusufi, 2015).

Untuk menjadi atlet pencak silat yang profesional dan berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang baik sebab kondisi fisik adalah suatu tolak ukur awal untuk menunjang latihan teknik, taktik, strategi dan mental. Menurut Haikal (2017) apabila ingin mendapatkan prestasi, atlet harus mempersiapkan mental, teknik, taktik, dan fisik yang baik sebab satu aspek akan mempengaruhi performa atlet dalam mencapai prestasi. Apabila kondisi atlet dalam kondisi prima maka atlet dapat menampilkan permainan yang baik. Prestasi dapat meningkat apabila dapat di dukung dengan fisik yang baik dan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet menurut (Pujiyanto, 2015), pola latihan atlet, pola prinsip beban latihan yang hanya harus ditempuh oleh atlet, pola istirahat, pola hidup sehat, pola lingkungan, dan pola gizi atlet.

Sebelum melakukan program latihan, kondisi fisik atlet harus dalam kondisi baik, menurut (Harsono 1988 dalam Angraeni 2017) kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan fungsional system gerak tubuh dan memegang peran penting untuk menjalankan suatu program latihan yang sistematis dan terencana. Dengan adanya latihan yang terencana dan terprogram dapat meningkatkan kondisi fisik atlet baik saat bertanding, dengan kondisi fisik yang baik atlet dengan mudah dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Seperti yang kita ketahui saat ini dunia sedang ditimpa musibah virus covid-19, berawal dari kota wuhan di Cina awal tahun 2020 lalu, dimana virus ini menyebar dengan begitu cepat melalui udara, hingga sampai ke Indonesia sehingga melemahkan berbagai sektor yang ada, mulai dari perekonomian yang menurun kala itu hingga penutupan akses Gedung bandara, perbelanjaan dan Gedung latihan hingga sekolah yang harus dipaksa belajar daring. Kasus virus inilah yang membuat ajang ajang besar yang akan diselenggarakan pada tahun itu tertunda hingga waktu yang tidak ditentukan. Kasus inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab permasalahan kondisi fisik setiap individu maupun atlet, dikarenakan penyebaran covid-19 sempat membuat latihan di sko flobamorata mengalami hambatan dan tidak terprogram secara efektif, alhasil para atlet sko flobamorata melakukan latihan mandiri dengan mematuhi protokol kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan untuk meneliti dan menganalisis kondisi fisik atlet pencak silat sko flobamorata terkait latihan saat masa pandemi covid-19.

## METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu “Analisis Kondisi Fisik Pencak Silat Sko Flobamorata Kupang Ntt Masa Pandemi Covid-19”. 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 menggambar secara sistematis suatu situasi dan fenomena. Mengandalkan fakta yang akurat untuk dijadikan objek penelitian, (Sriundy, 2015).

Penelitian ini akan difokuskan terhadap kondisi fisik Pencak Silat Sko Flobamorata kategori tanding yang berjumlah 14 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 3 atlet putri.

Pada penelitian ini ada 9 instrumen tes yang akan digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat sko flobamorata kategori tanding antara lain :

1. Tes keseimbangan : Standing stork balance
2. Tes kelentukan : Sit & Reach
3. Tes koordinasi mata dan tangan : Ball Wall Pass
4. Tes kekuatan otot lengan : Push Up
5. Tes kekuatan otot perut : Sit Up
6. Tes power otot tungkai : Standing Broad Jump
7. Tes kelincahan : Illinois agility
8. Tes kecepatan : sprint 30m
9. Tes daya tahan : Bleep tes

## Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Rata-rata hitung (*Mean*)

Rumus yang digunakan :

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

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata (mean)

$\sum x$  = jumlah nilai dalam distribusi

$n$  = jumlah individu

(Maksum, 2007)

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dinyatakan Bersama dengan deskriptif data dan ketertaitan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Deskripsi data yang disajikan adalah jumlah, nilai terendah,

tertinggi, dan rata-rata hasil tes keseimbangan, daya tahan, ball wall pass, push up, sit up, power digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Sko Flobamorata Kupang Ntt pada masa pandemic covid19. Berikut adalah hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat Sko Flobamorata Kupang Ntt pada masa pandemic covid-19.

### 1. Hasil Tes Kekuatan Otot lengan

#### a. Tes *Push Up*

Tes kekuatan otot lengan (*push up*) atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

213,4 – 240,4	181,6 – 204,1	Baik
186,4 – 213,4	159,2 – 181,6	Sedang
159,4 – 186,4	136,8 – 159,2	Kurang
<159,4	<136,8	Kurang sekali

Tabel 1. Data Hasil Tes Kekuatan *Push-Up* Remaja  
***Push Up 30 detik***

<b>(Kali)</b>		
Putra	Putri	Nilai
>39	>33	Baik sekali
29 - 38	25 - 35	Baik
23 - 28	18 - 24	Sedang
19 - 22	12 - 17	Kurang
<17	<11	Kurang sekali

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, 2018)

Putra	Putri	%	%	F	
2		14,28		2	BS
7	2	50	14,2	9	B
2			8	2	S
	1		8	1	K
			7,16		KS
Jmlh		64,28	35,7		
			2		

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%, nilai baik sebanyak 7 atlet dengan persentase 50%, nilai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28% dan nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16.

### 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

#### b. Tes *Sit Up*

Tes kekuatan otot perut (*sit up*) atlet pencak silat

SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Data Hasil Tes Kekuatan *Sit Up* Remaja  
***Sit Up 30 detik***

<b>(Kali)</b>		
Putra	Putri	Nilai
>48	>42	Baik sekali
42 - 47	36 - 41	Baik
38 - 41	31 - 35	Sedang
33 - 37	27 - 30	Kurang
<32	<26	Kurang sekali

(Sumber :

<http://munapalgunablogspot.co.id/2014/12/>)

Putra	Putri	%	%	F	
				0	BS
				0	B
	1		7,16	1	S
	1		7,16	1	K
11	1	78,57	7,16	12	KS
Jmlh		78,57	21,48		

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai kurang sekali sebanyak 11 atlet dengan persentase 78,57%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16, nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16 dan nilai kurang sekali sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%.

### 3. Hasil Tes *Sit and Reach*

#### c. Tes *Sit and Reach*

Tes kelentukan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Data Hasil Tes *Sit and Reach* Remaja  
***Tes Sit and Reach***

<b>(cm)</b>		
Putra	Putri	Nilai
>19.0	>21	Baik sekali
17.0 – 18.05	18.0 – 20.5	Baik
14.0 – 16.5	16.0 – 17.5	Sedang
12.0 – 13.5	14.5 – 15.5	Kurang
<11.5	<13.0	Kurang sekali

(Sumber : <http://munapalgunablogspot.co.id/2014/12/>)

Putra	Putri	%	%	F
-------	-------	---	---	---

2		14,28		2	BS
5	1	35,71	7,16	6	B
4	1	28,52	7,16	5	S
	1		7,16	1	K
					KS
Jmlh		78,51	21,48		

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%, nilai baik sebanyak 5 atlet dengan persentase 35,71%, nilai sedang sebanyak 4 atlet dengan persentase 28,52%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai sedang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16% dan nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%.

#### 4. Hasil Tes Power Otot Tungkai

##### d. Tes *Standing Broad Jump*

Tes power otot tungkai atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Nilai Power Tes *Standing Broad Jump* Remaja

<u><i>Standing Broad Jump</i></u>		
<u>(cm)</u>		
Putra	Putri	Nilai

>240,4      >204,1      Baik sekali

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, (2018:6))

Putra	Putri	%	%	F	
11	3	78,57	21,43	14	BS B
					S
					K
					KS
Jmlh		78,57	21,43		

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai sedang sebanyak 11 atlet dengan persentase 78,57%, sedangkan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 3 atlet dengan persentase 21,43%.

#### 5. Hasil Tes Kecepatan

##### d. Tes *Sprint 30m*

Tes Kecepatan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Nilai Kecepatan Tes *Sprint 30 Meter*

<u><i>Sprint 30 Meter (Detik)</i></u>		
Putra	Putri	Nilai

3.58 – 3.91	3.58 – 3.91	Baik sekali
3.92 – 4.34	3.92 – 4.34	Baik
4.35 – 4.72	4.35 – 4.72	Sedang
4.73 – 5.11	4.73 – 5.11	Kurang
5.12 – 5.50	5.12 – 5.50	Kurang sekali

(Sumber : Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Asril,) 2010)

Putra	Putri	%	%	F	
10		71,43		10	BS
1		7,16		1	B
	3		21,43	3	S
					K
					KS
Jmlh		78,59	21,43		

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 10 atlet dengan persentase 71,43%, nilai baik sebanyak 1 atlet sebanyak 7,16%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 3 atlet dengan persentase 21,43%.

#### 6. Hasil Tes Kelincahan

##### d. Tes *Illinois Agility*

Tes Kelincahan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Data Hasil Tes Kelincahan

<u><i>Illinois agility</i></u>		
<u>(detik)</u>		
Putra	Putri	Nilai
<15.2	<17.0	Baik sekali
15.2-16.1	17.0-17.9	Baik
16.2-18.1	18.0-21.7	Sedang
	21.8-23.0	Kurang
>19.3	> 23.0	Kurang sekali

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, 2018)

Putra	Putri	%	%	F	
1		7,16		1	BS
10	1	71,42	7,16	11	B
	2		14,2	2	S
			8		K
					KS
Jmlh		78,58	21,4	4	

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 1 atlet dengan

persentase 7,16, nilai baik sebanyak 10 atlet dengan persentase 71,42. Sedangkan atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%.

### 7. Hasil Tes Keseimbangan

#### e. Tes *Standing Stork*

Tes Keseimbangan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Data Hasil Tes Keseimbangan

#### *Standing Stork*

##### (detik)

Putra	Putri	Nilai
>50	>50	Baik sekali
40-50	40-50	Baik
25-39	25-39	Sedang 10-24
<10	<10	Kurang Kurang sekali

(Sumber : Tomi effendi, 2018)

Putra	Putri	%	%	
5		35,71		BS
1	1	7,16	7,16	B
1	1	7,16	7,17	S
3	1	21,43	7,16	K
1		7,16		KS
Jmlh		78,62	21,48	

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 5 atlet dengan persentase 35,71%, nilai baik sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai sedang sebanyak 3 atlet dengan persentase sebanyak 21,43%, nilai kurang sekali sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai sedang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%.

### 8. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan

#### f. Tes *Ball Wall Pass*

Tes Koordinasi mata dan tangan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Data Hasil Tes Koordinasi mata dan tangan

#### *Ball Wall Pass*

##### (kali)

Putra	Putri	Nilai
-------	-------	-------

>35	>25	Baik sekali
30-35	20-25	Baik
24-29	14-19	Sedang 18-23
Kurang		7-13
<18	<7	Kurang sekali

(Sumber : Tes SBMPTN, 2013)

Putra	Putri	%	%	
3	2	21,43	14,28	BS
2		14,28		B
3	1	21,43	7,16	S
1		7,16		K
2		14,28		KS
Jmlh		78,58	21,44	

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 3 atlet dengan persentase 21,43%, nilai baik sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%, nilai sedang sebanyak 3 atlet dengan persentase 21,43%, nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 7,16%, nilai kurang sekali sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%, sedangkan atlet putri memiliki nilai baik sekali sebanyak 2 atlet dengan persentase 14,28%, nilai sedang sebanyak 1 atlet dengan persentase sebanyak 7,16%.

### 9. Hasil Tes Daya Tahan

#### g. Tes *VO2Max*

Tes Koordinasi mata dan tangan atlet pencak silat SKO FLOBAMORATA Kupang tahun 2021 kepada 14 orang sampel yang terdiri dari 11 putra dan 3 putri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Data Hasil Tes Daya Tahan

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	>44.2

(sumber : repository.pkr.ac.id)

Putra	Putri	%	%	F	
8		57,14		8	BS
1		7,16		1	B
2	3	14,28	21,43	5	S
Jmlh		78,58	21,43		K

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai sedang sebanyak 8 atlet dengan presentasi 57,14%, nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan presentasi 7,16%, nilai kurang sekali sebanyak

2 atlet dengan presentasi 14,28%. Sedangkan atlet putri memiliki nilai kurang sekali sebanyak 3 atlet dengan presentasi 21,43%.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat sko FLOBAMORATA Nusa Tenggara Timur dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat dalam keadaan performa yang baik, akan tetapi dalam item tes tertentu seperti *sit up*, *bleep test*, *standing broad jump* masih dalam kategori Kurang dan Sedang.

#### SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti dapat memberikan referensi terhadap peneliti selanjutnya terkait analisis kondisi fisik atlet. Peneliti berharap di penelitian berikutnya dapat melengkapi penelitian – penelitian sebelumnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6101/5405>
- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: The suku mamak in Riau. *Musicology Australia*, 33(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/08145857.2011.580716>
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12312/11106>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(1), 38-42.
- Munapalguna. (2014). Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga Taekwondo. Surabaya. (online)<http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>
- Saputro, D., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundy, I. (2015). *Made. 2015. Metodologi Penelitian*, 90.
- Haikal, F. M. (2017). Evaluasi Kondisi Fisik Dan Program Latihan Klub Bolavoli Yuniorsilat Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1),1-13.
- Anggraeni, J. L. (2017). Profil Kondisi Fisik Ukm Pencak Silat Unesa (PUTRA). *Prestasi Olahraga*,7(2),12-17.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. Raja Grafindo Persada.