



ANALISIS KONDISI FISIK PENCAK SILAT KATEGORI TANDING SMA MUHAMMADIYAH 2 PUCANG SURABAYA

Muhammad Billy Septiansyah, Achmad Rizanul Wahyudi

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

muchhammadbilly.18114@mhs.unesa.ac.id, achmadwahyudi@unesa.ac.id

Dikirim: 10-07-2025 Direview: 20-07-2025 Diterima: 31-07-2025

Diterbitkan: 01-08-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan mengetahui strategi pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Kondisi fisik yang optimal sangat penting dalam pencak silat karena dapat mempengaruhi performa dan hasil tanding. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan “apa adanya” tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Sampel penelitian ini sebanyak 23 atlet terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri pencak silat SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Data dikumpulkan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya pada atlet putra sebagian besar yaitu 82% dalam kondisi cukup dan 18% dalam kondisi baik, sedangkan kondisi fisik atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu sebanyak 60% dalam kondisi cukup, sebanyak 20% dalam kondisi kurang, dan sebanyak 20% dalam kondisi baik. Untuk keseluruhan kondisi fisik antara putra dan putri didapat hasil sebagian besar yaitu sebanyak (62%) atlet masuk kategori cukup, sebanyak (14%) masuk dalam kategori kurang dan sebanyak (24%) dari total seluruh atlet yang mengikuti tes yang masuk kategori baik.

Hal tersebut tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi baik dari evaluasi program latihan, pelaksanaan program latihan maupun cara pengkondisian atlet saat menjalankan program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi atlet dapat evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dan kedisiplinan diri mereka dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih serta dapat memicu dan meningkatkan motivasi dalam diri mereka dalam menjalankan program-program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pencak Silat, Kategori Tanding, Atlet SMA, Kebugaran Fisik

Abstract

Research this study aims to determine the physical condition and determine the coach's strategy in improving the physical condition of in improving the physical condition of Tapak Suci high school martial arts athletes Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Optimal physical condition is very important in martial arts because it can affect performance and results. Performance and results. This research is descriptive research that describes “what is as it is” about a variable, symptom or situation. The sample of this study as many as 23 athletes consisting of 11 male athletes and 12 female martial arts athletes. SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Data collected using the survey method with test and measurement techniques.

The results of the study showed that the physical condition of the athletes of SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya in male athletes was mostly 82% in sufficient condition and 18% in good condition, while the physical condition of female athletes of SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya was mostly 60% in sufficient condition, as much as 20% in poor condition, and as much as 20% in good condition. For the complete physical condition between men and women, the results were obtained mostly as many (62%) athletes in the category of adequate, as many as (14%) in the category of lacking and as much as (24%) of all athletes who took the test in the good category..

This certainly needs to be a special concern for coaches as evaluation material both from the evaluation of training programs, the implementation of training programs and how to condition athletes when carrying out the planned training program. Meanwhile, for athletes, it can be an evaluation of themselves how serious and disciplined they are in carrying out the training programs that have been given by the coach and can trigger and increase motivation in them in carrying out the training programs that have been given by the coach.

Keywords: *Physical Condition, Pencak Silat, Competition Category, High School Athletes, Physical Fitness*

1. PENDAHULUAN

Setiap olahraga bela diri pada umumnya memerlukan komponen kondisi fisik yang baik akan menunjang prestasi. Untuk mencapai target yang di inginkan seorang atlet harus memiliki kondisi fisik prima (Harsono, 2018:3). Program latihan disusun berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh atlet dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang mampu menunjang prestasi. Di dalam pencak silat terdapat beberapa komponen yang meliputi teknik, taktik, mental dan fisik yang merupakan unsur penting. Seorang atlet pencak silat perlu memiliki kemampuan tersebut dengan baik untuk meraih prestasi. Salah satu faktor utama dalam olahraga pencak silat adalah "fisik" karena didalam fisik yang baik akan memudahkan aktifitas dalam proses pencapaian prestasi(Olahraga et al., n.d.). Kualitas fisik yang baik ditentukan oleh kondisi kebugaran otot dan kebugaran energi yang prima. Daya tahan merupakan salah satu unsur yang ada dalam kondisi fisik.

Daya tahan atau sering disebut dengan Vo2max merupakan suatu tingkatan kemampuan seseorang yang dinyatakan dalam militer oksigen/menit/kilogram berat badan (Befirman & Asep, 2018). Vo2max

merupakan satuan yang digunakan dalam penilaian tingkat daya tahan *kardiorespiratori* seorang atlet. Menurut (Hoeger et al., 2021) daya tahan *kardiorespirasi* merupakan kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi aktifitas yang relatif lama. jika atlet memiliki daya tahan yang bagus maka peformanya akan lebih maksimal pada saat bertanding.

Seorang pelatih yang baik akan mengembangkan kemampuan fisik atlet dengan sebuah perencanaan yang disusun dalam program latihan yang sistematis sesuai dengan cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki satu atau lebih komponen fisik yang dominan, namun pada dasarnya semua komponen fisik akan diberikan pada atlet untuk menunjang komponen dominan sesuai cabang olahraga yang dilatih. Dalam hal ini yang dimaksud aspek kondisi fisik mencakup ketahanan(daya tahan), kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas.

Berdasarkan observasi peneliti mendapati bahwa terjadi penurunan prestasi pencak silat SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya, hal tersebut terjadi karena pelatih masih banyak yang belum memiliki data atlet seperti data kondisi fisik atlet. Para pelatih sebagian besar hanya mengandalkan perkiraan secara kasat mata terhadap kondisi atlet tanpa adanya dasar ilmu bagaimana kondisi atlet dikatakan baik atau buruk. Data kondisi atlet sangat penting bagi pelatih untuk memonitor tingkat perkembangan atlet dan sebagai acuan dasar bagi pelatih dalam menentukan program

latihan guna menunjang prestasi pada setiap kali ada *event* pertandingan.

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kebugaran Fisik Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding SMA MUHAMMADIYAH 2 Pucang Surabaya”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survey merupakan penelitian yang dapat dilaksanakan dengan subjek yang banyak, dengan maksud guna mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi

Menurut Sugiyono (2016: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi yang jumlahnya terhingga atau secara pasti jumlahnya dapat diketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya yang berdasarkan data dari kesiswaan, diperoleh jumlah sebanyak sekitar kurang lebih 47 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan mempertimbangkan bahwa selama masa pandemi hanya sekolah pada tingkat

menengah atas atau kejuruan sederajat yang masih biasa berjalan latihan maka ditentukan kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) mengikuti latihan, (2) merupakan anak latih SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya, (3) berusia 16-18 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Berdasarkan pertimbangan diatas didapatkan sejumlah sampel atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak 23 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri.

Dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan faktor penting dalam penelitian disebabkan berhubungan secara langsung dengan data yang diperoleh. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, merupakan data primer, yaitu data yang diambil pada saat tes kondisi fisik oleh peneliti. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil test pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik atlet pencak remaja silat kategori tanding. Adapun tes komponen kondisi fisik yang dilakukan mengadopsi penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding yang terdiri dari: (1) *sit and reach test* untuk mengukur fleksibilitas, (2) *tes sprint 30 meter* untuk mengukur kecepatan, (3) tes MFT untuk mengukur daya tahan, (4) mengukur tinggi dan berat badan.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya, Jawa Timur. Pengambilan data dilaksanakan di Aula SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya putra dan putri usia 16 – 18 tahun kategori tanding sebanyak 23 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil tes pengukuran yang dideskripsikan dari hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat remaja kategori tanding.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing rangkaian tes didapatkan data sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobic

Hasil analisis komponen daya tahan aerobic pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut:

Dari Tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen daya tahan aerobic putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik, dua atlet (18%) dalam kondisi cukup, dua atlet (18%) dalam kondisi kurang, dan empat atlet (36%) dalam kondisi kurang sekali.

2. Fleksibilitas

Hasil analisis komponen fleksibilitas pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut:

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	> 45,6	4	Baik sekali	36%
2	40,6 – 45,6	5	Baik	45%
3	35,61 – 40,6	2	Cukup	18%
4	30,62 – 35,60	0	Kurang	0%
5	< 30,62	0	Kurang sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen fleksibilitas putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak empat atlet (36%) dalam kondisi baik sekali, lima atlet (45%) dalam kondisi baik, dua atlet (18%) dalam kondisi cukup. Data diatas menunjukkan bahwa komponen fleksibilitas pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar lima orang (45%) dalam kondisi baik dan empat orang (36%) dalam kondisi baik sekali.

3. Kecepatan

Hasil analisis komponen

kelentukan pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut; dapat diketahui bahwa untuk komponen kecepatan putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik sekali, tujuh atlet (64%) dalam kondisi baik, satu atlet (9%) dalam kondisi cukup. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kelenturan pada atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu tujuh atlet (64%) dalam kondisi baik.

4. Kekuatan Lengan

Hasil analisis komponen kekuatan lengan pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut; dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan lengan atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak satu atlet (10%) dalam kondisi baik, lima atlet (50%) dalam kondisi cukup, tiga atlet (30%) dalam kondisi kurang, dan satu atlet (10%) dalam keadaan kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan lengan pada atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu lima atlet (50%) dalam kondisi cukup.

5. Kekuatan Tungkai

Hasil analisis komponen kekuatan tungkai kanan pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut : diketahui bahwa untuk komponen kekuatan tungkai kiri atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak dua atlet (18%) dalam kondisi baik, enam atlet (55%) dalam kondisi cukup, tiga atlet (27%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan tungkai kiri pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu enam atlet (55%) dalam kondisi cukup.

6. Kelincahan

Hasil analisis komponen kelincahan pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut ; dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan lengan atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak tiga atlet (30%) dalam kondisi

kurang, dan tujuh atlet (70%) dalam kondisi kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa kelincahan pada atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu tujuh atlet (70%) dalam kondisi kurang sekali.

7. Power Tungkai

Hasil analisis komponen power tungkai pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut; dapat diketahui bahwa untuk komponen power tungkai atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak enam atlet (55%) dalam baik, tiga atlet (27%) dalam kondisi cukup, dan dua atlet (18%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen power tungkai pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu enam atlet (55%) dalam kondisi baik.

8. Kekuatan Punggung

Hasil analisis komponen kekuatan punggung pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut:

dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan punggung atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak lima atlet (45%) dalam kondisi baik sekali, empat atlet (36%) dalam kondisi baik, satu atlet (9%) dalam kondisi cukup, dan satu atlet (9%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan punggung pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu lima atlet (45%) dalam kondisi baik sekali dan empat atlet (36%) dalam kondisi baik.

9. Kondisi Fisik

Hasil analisis kondisi fisik pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya adalah sebagai berikut:

dapat diketahui bahwa untuk kondisi fisik atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik, dan tujuh atlet (64%) dalam kondisi cukup, dan satu atlet (9%) dalam kondisi kurang. Data diatas

menunjukkan bahwa kondisi fisik pada atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu tujuh atlet (64%) dalam kondisi cukup.

4. PEMBAHASAN

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya kategori tanding. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat bahwa rata-rata atlet putra SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya berada pada kategori "cukup", yaitu pada tujuh atlet (60%) dari sebelas atlet dan hasil perhitungan dan analisis data penelitian pada atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya menunjukkan rata-rata kondisi fisik atlet berada pada kategori "cukup", yaitu pada enam atlet (60%) dari sepuluh atlet.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya ada tiga atlet putra (27%) dan dua atlet putri (20%) yang masuk kategori baik. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologi atlet memiliki kondisi fisik yang baik didukung dengan beberapa komponen seperti daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan elastisitas otot yang baik. Marrow (1997:1) menyatakan bahwa jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina kecepatan, dan lain-lain kondisi fisik, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Sedangkan untuk rata-rata atlet putra sebanyak tujuh atlet (64%) dan rata-rata atlet putri sebanyak enam atlet (60%) masuk kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologi atlet memiliki daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan elastisitas otot dan tendo yang kurang mendukung. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan, demikian sebaliknya. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya (Moch. Sauqi Lufisanto, 2015: 53). Artinya bahwa bila menginginkan

peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Sedangkan sebanyak dua atlet putri (20%) memiliki kategori kondisi fisik yang kurang. Hal tersebut dikarenakan unsur-unsur kondisi fisik yang kurang tercapai akibat dari tidak terpenuhinya atau ketidakkonsistenan atlet dalam mengikuti program latihan. Menurut Syam (2000:21) latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kondisi fisik secara nyata.

Antara atlet putra dan memiliki perbedaan dikarenakan adanya perbedaan karakteristik baik secara fisiologis, morfologis, maupun psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, secara morfologis pada usia remaja atlet putra lebih tinggi dari atlet putri. Hal tersebut terjadi karena pada usia 14 tahun, anak laki-laki memasuki fase pertumbuhan cepat. Pada fase pertumbuhan cepat terjadi perubahan struktur rangka, dalam perubahan tersebut terjadi juga pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan lemak dalam tubuh. Perkembangan otot antara putra maupun putri pada usia tersebut terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan (Desmita, 2009:192).

Dari perbedaan pertumbuhan jaringan otot antara atlet putra dan atlet putri pada usia tersebut, mempengaruhi dari kekuatan kedua atlet-atlet tersebut. Perbedaan tersebut terlihat pada kekuatan dan kecepatan yang lebih tinggi atlet putra daripada atlet putri yang mempengaruhi komponen fisik yang lain seperti power yang merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan.

Untuk hasil tes dari komponen kondisi fisik kelincahan, didapat hasil yang kurang memuaskan dengan rerata hasil untuk atlet putra (18%) masuk kategori kurang, sebanyak (82%) masuk dalam kategori kurang sekali, dan untuk atlet putri sebanyak (30%) masuk dalam kategori kurang dan sebanyak (70%) masuk dalam

kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut terjadi karena selama masa pandemi seperti ini latihan yang dilakukan belum mencakup latihan kecepatan yang diakibatkan dari keterbatasan tempat yang kurang luas untuk latihan kecepatan dan juga dari program latihan dari pelatih yang kurang dalam memberi latihan kecepatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan dan 7) faktor gender (Pujiyanto, 2015). Menurut Sajoto dalam Mahendra (2014) menyatakan bahwa pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Penguasaan keterampilan teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga khususnya pencak silat sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik. Karena pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik yang berkaitan dengan pola pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal, latihan yang dimaksud adalah latihan fisik yang harus ditata, direncanakan dan dilakukan dengan baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kemampuan biomotor yang dibutuhkan (Rusli Lutan dkk, 2000:60). Komponen biomotor yang perlu dikembangkan dalam pencak silat diantaranya: 1) daya tahan yang dapat berguna untuk bekerja lebih lama dan tidak mudah mengalami kelelahan juga dapat lebih cepat dalam merecovery dirinya, 2) kekuatan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cidera dan membantu penguasaan teknik, 3) kecepatan untuk melakukan serangkaian gerakan teknik, 4) power yang sangat penting dalam pencak silat, 5) fleksibilitas untuk dapat menampilkan berbagai kemampuan gerak dan ketrampilan, 6) kelincahan untuk mendukung serangkaian gerakan teknik tingkat lanjut.

Sesuai dengan prinsip latihan beban bersifat progresif, dalam memberikan latihan fisik beban harus diberikan sesuai pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama, intensitasnya bisa ditingkatkan secara ajeq, maju, dan berkelanjutan. Proses ini harus dilakukan dengan ketelatenan dan kewaspadaan sesuai dengan tingkat adaptasi kemampuan atlet. Dengan kondisi fisik yang baik maka 1) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) Ada peningkatan dalam komponen kondisi fisik. 3) Ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) Ada waktu pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) Ada respon yang cepat dari organisme tubuh (Harsono, 1988:153).

Bagian yang sangat penting dalam mencapai prestasi yaitu peningkatan kondisi fisik secara umum dan menyeluruh bertujuan untuk membentuk landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik khusus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh komponen-komponen biomotor dasar dan komponen-komponen biomotor yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor dasar seperti power dan kelincahan serta pengaruh dari faktor-faktor eksternal seperti keterbatasan tempat dan menu program latihan dari pelatih. Tingkat kondisi fisik yang dipersiapkan dengan baik, akan mengarahkan atlet menuju kesiapan fisik untuk mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik lebih lanjut untuk dapat meningkatkan prestasi atlet.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya tahun 2021 pada atlet putra sebagian besar yaitu 82% dalam kondisi cukup dan 18% dalam kondisi baik, sedangkan kondisi fisik atlet putri SMA Muhammadiyah 2 Pucang Surabaya sebagian besar yaitu sebanyak 60% dalam kondisi cukup, sebanyak 20% dalam kondisi kurang, dan sebanyak 20% dalam kondisi baik. Untuk keseluruhan

kondisi fisik antara putra dan putri didapat hasil sebagian besar yaitu sebanyak (62%) atlet masuk kategori cukup, sebanyak (14%) masuk dalam kategori kurang dan sebanyak (24%) dari total seluruh atlet yang mengikuti tes yang masuk kategori baik.

Hal tersebut tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi baik dari evaluasi program latihan, pelaksanaan program latihan maupun cara pengkondisian atlet saat menjalankan program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi atlet dapat menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dan kedisiplinan diri mereka dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih serta dapat memicu dan meningkatkan motivasi dalam diri mereka dalam menjalankan program-program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas nikmat yang diberikan berupa kesehatan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Artikel ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan tugas akhir artikel ilmiah ini, mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah mendoakan dan memberikan support yang tidak terhingga. Serta kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan yang telah memberikan semangat serta dukungan. Penulis menyadari bahwasannya dalam penulisan artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, Penulis sangat mengharapkan masukan serta tanggapan untuk mencapai kesempurnaan dalam artikel ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

REFERENSI

- Agung Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY. Awan Hariono. (2006). Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY. Awan Hariono. (2007). *Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 3, No. 1: 72-84.

- Awan Hariono. (2010: 14). *The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erwin Setyo Kriswanto (2015:17). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hariono, A. (2005). *Predominan sistem energi dalam pencak silat kategori tanding*.
- Kuswanto, C. W. (2016). *Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding*. Jurnal Keolahragaan, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Moch. Sauqi Lufisanto. (2015). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 03 Nomor 01 : 53.
- Ngatman. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- 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(2), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Rusli Lutan, dkk. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Saputro, D.S & Siswantoyo. (2018). *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. Jurnal Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, A. (2005). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Supriyoko A. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. Jurnal Penelitian Pembelajaran. Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Awan Hariono. (2010: 14). *The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY.
- Befirman, & Asep, W. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, O.T. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (n.d.). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. 36.
- Erwin Setyo Kriswanto (2015:17). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Fenanlampir,
- Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja RosdaKarya.

Hoeger, K. M., Dokras, A., & Piltonen, T. (2021). Update on PCOS: Consequences, Challenges, and Guiding Treatment. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 106(3), e1071–e1083. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa839>

Johansyan Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW* Dedy Pranata. 107–116.

Kisner Caroline & Colby LA, 2014. Terapi Latihan “Dasar dan Teknik”. Vol 1, Edisi 6. Terjemahan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran, EGC