

MANAJEMEN LATIHAN DAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT

Aldiansyah Akbar ^{1*}, Pirdaus Rizki ²

^{1,2} Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia, 23245

* *Coressponding Author*: aldiansyah.akbar@gmail.com

Keterangan

Rekam Jejak:
Received, Oktober 2021
Revised, November 2021
Accepted, Desember 2021

Kata Kunci:
Manajemen Latihan,
Kondisi Fisik, Atlet Pencak
Silat.

Abstrak

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kualitatif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan dengan bentuk deskripsi dan bilangan atau angka yang bertujuan untuk mengetahui manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021. Peneliti menentukan subjek penelitian berdasarkan permasalahan yang akan diteliti tentang manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021. Teknik Pengumpulan Data Analisis Manajemen Latihan berupa Observasi Wawancara dan Dokumentasi, Teknik Pengumpulan Data Tingkat Kondisi Fisik Dominan adalah dengan menggunakan item tes kondisi fisik. Penelitian ini ditujukan kepada pengurus organisasi cabang dan suborganisasi cabang (kelompok latihan) di Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021. Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang analisis manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Manajemen Latihan Perguruan Silat Tunas Nusantara memiliki tingkat Manajemen Latihan dengan kategori “cukup baik” berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan ketua dan pelatih perguruan. Tingkat Kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 memiliki tingkat kondisi fisik dominan dengan kategori “cukup” berdasarkan hasil pengolahan data yang berdasarkan rincian presentase berikut: tes kekuatan otot lengan, *push up* memiliki tingkat presentase: baik sekali = 33%, baik = 67 %. Untuk tes lari 2.400 Meter memiliki tingkat presentase: baik = 8%, Sedang = 17 %, Kurang = 42 %, Sangat kurang = 33 %. Untuk tes daya ledak otot tungkai, *vertical jump* memiliki tingkat presentase: kurang = 42 %, kurang sekali = 58 %. Untuk tes kecepatan, sprint 50 Meter memiliki tingkat presentase: Baik = 8 %, Cukup = 25 %, Kurang = 67 %.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat (Ahmad, 2014). Salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Sulistiani et al., 2012). Olahraga prestasi bukan hanya sekedar pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga, akan tetapi bagaimana proses untuk menuju prestasi olahraga sesuai dengan targetnya (Yaibuan, 2021). Dalam UU No 16 pasal 93 ayat 4, yaitu tentang standar pelayanan minimal keolahragaan untuk olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 (standar pelayanan minimkin & Hasal keolahragaan sebagaimana dimaksud pasal 92 meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi) mencakup persyaratan: (1) pelatih olahraga, (2) klub atau perkumpulan, (3) pelatihan, (4) penataran, (5) prasarana dan sarana yang memenuhi standar, (6) kompetisi, (7) kejuaraan atau pekan olahraga, (8) sentra pembinaan, (9) ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (10) sistem informasi keolahragaan, (11) pendanaan, dan (12) penghargaan (Harahap & Sinulingga, 2021).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga prestasi ini dibutuhkan beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Mutholib, 2013). Faktor internal meliputi, sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga. Sedangkan faktor eksternal meliputi, faktor psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan skill yang dimiliki atlet. Pembinaan prestasi olahraga seharusnya dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan (Ramadhan et al., 2020.). Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (Susanto & Lismadiana, 2016). Proses pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang dan biaya yang besar untuk untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah (Purnomo, 2017). Prestasi bisa tercapai apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh pelatih. Untuk memenuhi sarana prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari Pembina/Pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan (Lubis & Nugroho, 2020). Uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik di dalam negeri maupun luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan dan kematangan sebagai pembentuk teknik, fisik dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen tersebut bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang professional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab (Muslim et al., 2020). Untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga diperlukan proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara instant. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan atlet berbakat yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi (Saputro et al., 2020).

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam rangka pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mudah mengembangkan aspek-aspek lain yang juga punya pengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Hal ini dikarenakan fondasi fisik yang kuat memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat mengembangkan aspek-aspek lain seperti tehnik, taktik dan mental (Akhmad & Muhaimin,

2016). Dari ke empat aspek yang berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat. Pada cabang olahraga Pencak silat, semua komponen yang tercakup dalam aspek fisik diantaranya adalah kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, power, daya tahan, reaksi, ketepatan dan keseimbangan. Komponen-komponen tersebut merupakan komponen fisik yang berperan penting dalam olahraga pencak silat. Apabila dikaji berdasarkan teknik dasar, pencak silat menuntut seseorang untuk selalu kuat, energik, kokoh dan sigap (Widiyowati et al., 2018).

Berkaitan dengan tingkat kondisi fisik seseorang, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Optimisasi penampilan merupakan hasil latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur. Bagi atlet, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari latihan, beberapa faktor yang terlibat dalam mekanisme adaptasi harus dipertimbangkan. Faktor-faktor ini meliputi beban berlebih, spesifik, perbedaan individu dan reversibilitas. Selain itu, faktor psikologi juga mempengaruhi kemampuan fisik seseorang (Sembiring & Wiyaka, 2021). Beberapa faktor psikologi dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang yang diantaranya adalah personalitas, kemampuan belajar kecerdasan, perhatian dan konsentrasi, motivasi, emosi, perbedaan masing-masing individu, agresi, tingkat stres kegelisahan, dinamika kelompok dan mental. Selain itu, orang-orang yang “special” juga memiliki kemampuan fisik yang berbeda (Aristiyanto et al., 2020). Beberapa hal lain yang juga membuat kemampuan fisik berbeda bisa dilihat dari makanan, seperti contoh atlet yang vegetarian. Selain tipe makanan, orang yang tinggal di dataran tinggi juga memiliki kondisi fisik yang berbeda dibanding orang yang tinggal di daerah dataran rendah. Lingkungan yang panas dan dingin juga ikut mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Namun demikian, untuk dapat mengetahui kondisi fisik seseorang tidak dapat hanya sekedar dilihat kemudian disimpulkan, akan tetapi dibutuhkan tes. Tes ini bisa dilakukan di dalam laboratorium dan juga di lapangan (Pratama & Wiyaka, 2021).

Pokok permasalahan dari karya ilmiah ini mengacu kepada manajemen Perguruan Tunas Nusantara terdahulu, dimana Perguruan Tunas Nusantara memiliki kuantitas atlet putra dan putri yang mengisi seluruh kelas yang di pertandingkan serta kualitas atlet yang memiliki prestasi gemilang. Akan tetapi dewasa ini Perguruan Tunas Nusantara mengalami kemunduran dari segi kuantitas atlet putra dan putri yang tidak dapat mengisi kekosongan pada kelas-kelas tanding tertentu serta kualitas atlet yang rendah sehingga suram akan prestasi dikarenakan kurangnya jumlah atlet dan partisipasi atlet-atlet yang ada dalam berlatih sehingga manajemen latihan dari Perguruan Tunas Nusantara tidak terakomodir atau tidak terkoordinasi dengan baik. pada seleksi-seleksi belakangan ini kerap kali Perguruan Tunas Nusantara juga menyumbang atlet yang sedikit dalam mengikuti seleksi untuk mengikuti *event* tahunan dan minim akan prestasi, jika di gambarkan dengan grafik maka akan terlihat penurunan drastis dalam jumlah atlet yang berlatih dan penurunan prestasi yang di capai dari atlet-atlet serta harus segera dibenahi agar dapat kembali seperti masa jaya Perguruan Tunas Nusantara terdahulu yang memiliki kuantitas dan kualitas atlet yang berprestasi gemilang. Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang penulis paparkan di atas, penulis merasa terpanggil untuk melakukan penelitian yang menganalisis tentang manajemen latihan dari atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara serta dapat mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara yang berada di kabupaten aceh tengah sudah sampai pada tahap apa dalam persiapan pertandingan di tahun 2021. Maka penulis yang sekaligus peneliti menyimpulkan dan membatasi permasalahan di atas sehingga dapat menetapkan judul: Analisis Manajemen Latihan Dan Tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Pencak Silat Perguruan Tunas Nusantara 2021.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kualitatif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan dengan bentuk deskripsi dan bilangan atau angka yang bertujuan untuk mengetahui manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 (Yusuf, 2016). Peneliti menentukan subjek

penelitian berdasarkan permasalahan yang akan di teliti tentang manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021. Teknik Pengumpulan Data Analisis Manajemen Latihan berupa Observasi Wawancara dan Dokumentasi, Teknik Pengumpulan Data Tingkat Kondisi Fisik Dominan adalah dengan menggunakan item tes kondisi fisik. Penelitian ini ditujukan kepada pengurus organisasi cabang dan suborganisasi cabang (kelompok latihan) di Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 (Setyosari, 2016).

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis manajemen latihan dan hasil pengolahan data penelitian yang telah di lakukan oleh penulis terhadap atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 telah di peroleh hasil reduksi dari wawancara manajemen latihan dan hasil berupa angka dari tes kondisi fisik dominan yang terdapat pada pertanyaan penelitian, manajemen dan tingkat kondisi fisik saling memiliki keterkaitan yang bisa menunjang penampilan atlet saat berkompetisi dan prestasi yang akan dicapai oleh atlet. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa manajemen dari Perguruan Tunas Nusantara memiliki manajemen yang “cukup baik” untuk menyokong prestasi-prestasi atletnya dan untuk hasil dari tes tingkat kondisi fisik dominan rata-rata hasil tes nya adalah sebagai berikut:

- Rata-rata hasil tes kekuatan otot lengan, *push up* 1 menit pada atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 adalah 44 dengan nilai untuk putra baik dan untuk putri baik sekali, dengan rincian presentase: baik sekali = 33 %, Baik = 67 %.
- Rata-rata hasil tes lari 2.400 M metode cooper pada atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 adalah 16.4 Menit untuk menempuh jarak 2.400 Meter dengan katagori untuk putra sangat kurang dan untuk putri sedang dengan rincian presentase: baik = 8 %, Sedang = 17 %, Kurang = 42 %, Sangat kurang = 33 %.
- Rata-rata hasil tes daya ledak otot, *Vertical Jump* pada atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 adalah 38 cm dengan klasifikasi untuk putra kurang sekali dan putri kurang. Nilai untuk putra 1 dan putri 2, dengan rincian presentase: kurang = 42 %, Sangat kurang = 58 %.
- Rata-rata hasil tes kecepatan *Sprint* 50 Meter pada atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 adalah 10.3 Detik dengan kriteria untuk putra kurang sekali dan putri kurang, dengan rincian presentase: Baik = 8 %, Cukup = 25 %, Kurang = 67 %.

Berdasarkan hasil *analisis* manajemen latihan yang telah penulis lakukan maka dapat di deskripsikan bahwa manajemen latihan dari Perguruan Tunas Nusantara memiliki manajemen latihan dengan kategori “cukup baik” untuk menyokong prestasi- prestasi atletnya, sedangkan untuk tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara memiliki tingkat kondisi fisik dominan dengan kategori “cukup” berdasarkan presentase berikut: tes kekuatan otot lengan, *push up* memiliki tingkat presentase: baik sekali = 33 %, baik = 67 %. Untuk tes lari 2.400 Meter memiliki tingkat presentase: baik = 8 %, Sedang = 17 %, Kurang = 42 %, Sangat kurang = 33 %. Untuk tes daya ledak otot tungkai, *vertical jump* memiliki tingkat presentase: kurang = 42 %, kurang sekali = 58 %. Untuk tes kecepatan, sprint 50 Meter memiliki tingkat presentase: Baik = 8 %, Cukup = 25 %, Kurang = 67 %.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang analisis manajemen latihan dan tingkat kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa: Manajemen Latihan Perguruan Silat Tunas Nusantara memiliki tingkat Manajemen Latihan dengan kategori “cukup baik” berdasarkan wawancara yang telah di lakukan dengan ketua dan pelatih perguruan. Tingkat Kondisi fisik dominan atlet pencak silat Perguruan Tunas Nusantara tahun 2021 memiliki tingkat kondisi fisik dominan dengan kategori “cukup” berdasarkan hasil pengolahan data yang berdasarkan rincian presentase berikut: tes

kekuatan otot lengan, *push up* memiliki tingkat presentase: baik sekali = 33%, baik = 67 %. Untuk tes lari 2.400 Meter memiliki tingkat presentase: baik = 8%, Sedang = 17 %, Kurang = 42 %, Sangat kurang = 33 %. Untuk tes daya ledak otot tungkai, *vertical jump* memiliki tingkat presentase: kurang = 42 %, kurang sekali = 58 %. Untuk tes kecepatan, sprint 50 Meter memiliki tingkat presentase: Baik = 8 %, Cukup = 25 %, Kurang = 67 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A. (2014). Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di Upt Sma Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 3(3).
- Akhmad, N., & Muhaimin, A. (2016). Rekrutmen Pembinaan Pusat Pendidikan Dan Latihan Mahasiswa Atletik Dan Pencak Silat FIK UNM. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 218–227.
- Aristiyanto, A., Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman, N. (2020). Profil kondisi fisik atlet arung jeram. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.293>
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model pembelajaran pencak silat berbasis android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Muslim, M., Nawir, N., & Jalal, D. (2020). Hubungan kematangan psikologis dan lama latihan terhadap prestasi atlet olahraga bela diri. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.294>
- Mutholib, B. (2013). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Sekolah Sepak Bola (SSB) Camar Mas Java Kabupaten Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(6).
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Purnomo, E. (2017). Hambatan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Kalimantan Barat Dalam Meraih Prestasi. *JURNAL MITRA SWARA GANESHA*, 4(2).
- Ramadhan, K., Hendarto, S., & Satyawan, B. (n.d.). Management of pencak silat achievement in IPSI Klaten Regency in 2015-2019. *PHEDHERAL*, 17(2), 1–7.
- Saputro, D. P., Wijaya, M. R. A., & Dongoran, M. F. (2020). Analysis of Software
-

Requirement Management Results for Physical Tests of Adolescent Pencak Silat Fighting Categories. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 100–109.

Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan atlet renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>

Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.

Sulistiani, S., Soetardji, S., & Junaidi, S. (2012). Manajemen Pengprov Persani Jawa Tengah dalam persiapan mengikuti PON XVIII tahun 2012 di Riau. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).

Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110.

Widiyowati, E., Kriyantono, R., & Prasetyo, B. D. (2018). Model manajemen konflik berbasis kearifan lokal: konflik Perguruan Pencak Silat di Madiun–Jawa Timur. *Komunikator*, 10(1), 34–47.

Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). Pengaruh latihan speed dan agility terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat putra Perguruan Persilatan Salam tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.250>

Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.