



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Angga Pradana Saputra¹, Ardiah Juita², Aref Vai³

^{1,2,3}Universitas Riau, Riau, Indonesia

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau

Email: angga.pradana2436@student.unri.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini Atlet Petarung Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk atlet silat dari (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014) yaitu : 1) Tes Antropometri (Indeks Massa Tubuh), 2) Tes Kecepatan 30 Meter, 3) Tes Kelincahan (Shuttle Run), 4) Tes Koordinasi (Memantulkan Bola Ke Dinding), 5) Tes Flexibility Sit And Reach, 6) Kekuatan (Push Up), 7) Tes Sit Up, 8) Tes Daya Ledak Tungkai (Vertical Jump), 9) Tes Pengukuran Anaerobik Lari 300, 10) Tes Lari 1.6 Km VO₂Max. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa hasil Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi yang dimiliki adalah 1.92 yang tergolong dalam kategori Kurang.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Pencak silat

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh .Olahraga merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia di era globalisasi sekarang ini. Dengan meningkatnya aktivitas keseharian manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, sebagaimana disebutkan oleh Mutohir dalam (Hermawan, 2020) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan,

perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang diperlukan olahraga yang teratur, (Aguss, 2022) pertumbuhan olahraga dan perkembangannya dalam berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, organisasi dan tujuan sesuai dengan fokusnya sendiri. ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan kegiatan olahraga, yaitu: (1) olahraga rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan fisik dan mental (2) prestasi pemainik (kompetitif) lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif (3) pendidikan olahraga menekankan pada aspek pendidikan di mana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. agar tujuan pendidikan yang dicanangkan pemerintah dapat tercapai dengan olahraga, dan (4) latihan jasmani yang menekankan pada peningkatan jasmani, sehingga kebugaran meningkat dan dapat terlaksana dengan baik dalam kegiatan sehari-hari.

Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang Internasional. Menurut Cholik (Iyaknus, 2018) Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga.

Pembangunan sekarang ini giat-giatnya di lakukan oleh bangsa Indonesia seutuhnya yang merata baik mental dan spiritual maupun fisik material. Sesuai dengan (Undang-Undang, 2022) Republik Indonesia no.11 Pasal 27 ayat 1 tentang Sistem keolahragaan Nasional menyatakan: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di jelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu

ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga, dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia, pencak silat dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat dan kondisi fisik yang prima sehingga dapat mendukung keterampilan teknik yang dimiliki atlet. Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar pencak silat, antara lain sebagai berikut: teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan dan tangkisan. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu. Dalam melakukan teknik pencak silat diperlukan teknik yang baik serta kondisi fisik yang maksimal. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu, aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Olahraga pencak silat memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan olahraga.

Dalam hal ini kondisi fisik sangat memegang peranan penting dalam olahraga pencak silat, apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak, oleh karena itu seorang atlet pencak silat harus mempunyai fisik yang sangat bagus sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan. Dalam pertandingan pencak silat seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat di lihat apakah hasilnya sesuai yang diinginkan atau sebaliknya.

Seorang atlet akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga makanan dan minuman serta istirahat yang cukup sehingga tidak mudah lelah. Selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik atlet. Adapun komponen-komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet pencak silat menurut (Fernanlampir dan Faruq, 2015) adalah daya tahan, kekuatan, daya ledak dan kelentukan. Kemudian menurut (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:152) kondisi fisik untuk cabang olahraga pencak silat terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, *power*, daya tahan *aerob* dan *anaerob*.

Prestasi yang maksimal dapat dicapai atlet dengan cara melakukan latihan fisik dalam setiap program latihannya, karena atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik, atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan dari internal seperti mental dan keadaan fisik yang dimiliki oleh atlet serta faktor eksternal seperti adanya dukungan dari orang tua agar anaknya sebagai atlet dapat berprestasi serta dukungan dari pemerintahan khususnya bagi atlet pencak silat yang ada di Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kemampuan fisik, sehingga dapat diketahui atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik dan atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut bagi atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang baik dengan cara melakukan perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Permasalahan pada penelitian ini terlihat pada saat peneliti melakukan observasi saat mereka melakukan pertandingan persahabatan dengan tim pencak silat yang berasal dari sekolah lain, dari hasil observasi tersebut terlihat bahwa atlet petarung dari pencak silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi belum memiliki gerakan teknik yang cepat, pergerakan terlihat masih lambat, daya ledak yang lemah mengakibatkan pukulan maupun tendangan yang kurang bertenaga sehingga pada sesi

pertandingan yang menyebabkan atlet kesulitan dalam menciptakan poin, pergerakan atlet dalam menghindari serangan masih kurang lincah. Kemudian daya tahan anaerobik atlet masih belum maksimal terlihat pada saat pertandingan berlangsung atlet terlihat cepat lelah dalam menghadapi serangan lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk Meninjau Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi.

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Petarung Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi berjumlah 10 orang laki-laki. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik cabang olahraga pencak silat dikembangkan dari (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014) yaitu : 1) Tes Antropometri (Indeks Massa Tubuh), 2) Tes Kecepatan 30 Meter, 3) Tes Kelincahan (Shuttle Run), 4) Tes Koordinasi (Memantulkan Bola Ke Dinding), 5) Tes Flexibility Sit And Reach, 6) Kekuatan (Push Up), 7) Tes Sit Up, 8) Tes Daya Ledak Tungkai (Vertical Jump), 9) Tes Pengukuran Anaerobik Lari 300, 10) Tes Lari 1.6 Km VO₂Max. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase kategori nilai kondisi fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Data Tes Antropometri (Indek Masa Tubuh) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes antropometri (indek masa tubuh) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh bahwa diperoleh 2 orang atau 20% dalam kategori lebih

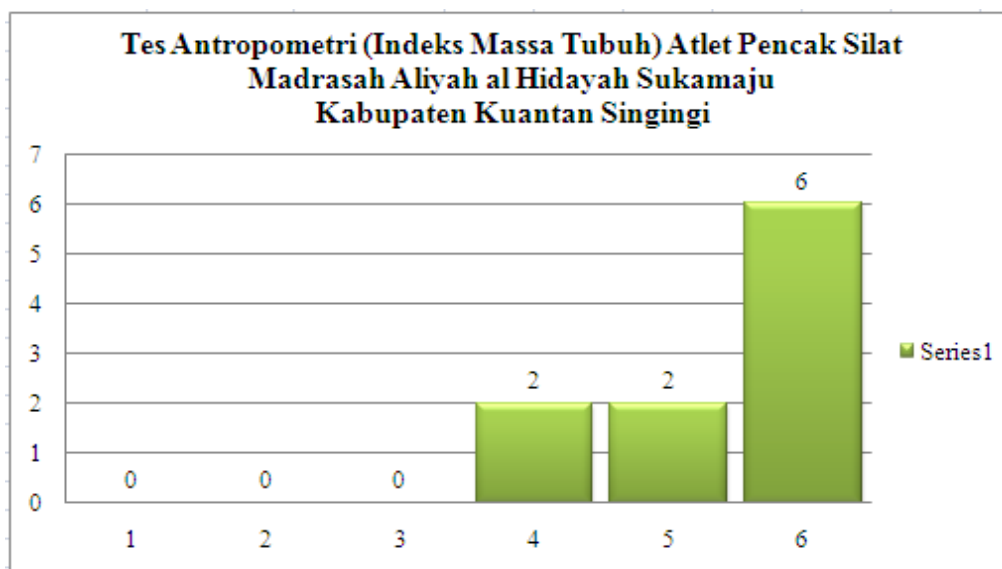
karena terletak pada rentang norma 18 – 19%, diperoleh 6 orang atau 60% dalam kategori gemuk karena terletak pada rentang norma > 20%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Tes Antropometri (Indek Masa Tubuh) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 5%	1	Kurang	0	0,00%
5 – 10 %	5	Sangat Baik	0	0,00%
11 – 14 %	4	Baik	0	0,00%
15 – 17 %	3	Sedang	2	20,00%
18 – 19 %	2	Lebih	2	20,00%
> 20%	1	Gemuk	6	60,00%
Jumlah			10	100,00%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:150)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 1. Data Tes Antropometri (Indek Masa Tubuh) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Data Tes Kecepatan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes kecepatan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 1 orang atau 10% dalam kategori sedang karena terletak pada rentang norma 8.4" - 9.6", 2 orang atau

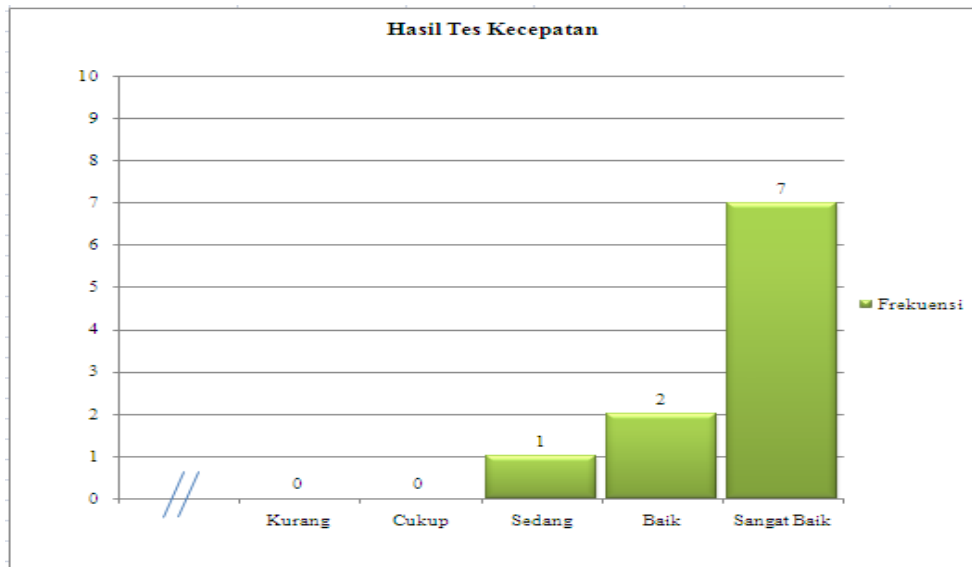
20% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 7.3" - 8.3", 7 orang atau 70% dalam kategori sangat karena terletak pada rentang norma 7.2", sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Tes Kecepatan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Lari	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11.1 - dst	Kurang	1	0	0,00%
9.7" - 11.0"	Cukup	2	0	0,00%
8.4" - 9.6"	Sedang	3	1	10,00%
7.3" - 8.3"	Baik	4	2	20,00%
Sd - 7.2"	Sangat Baik	5	7	70,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:153)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 2. Data Kecepatan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

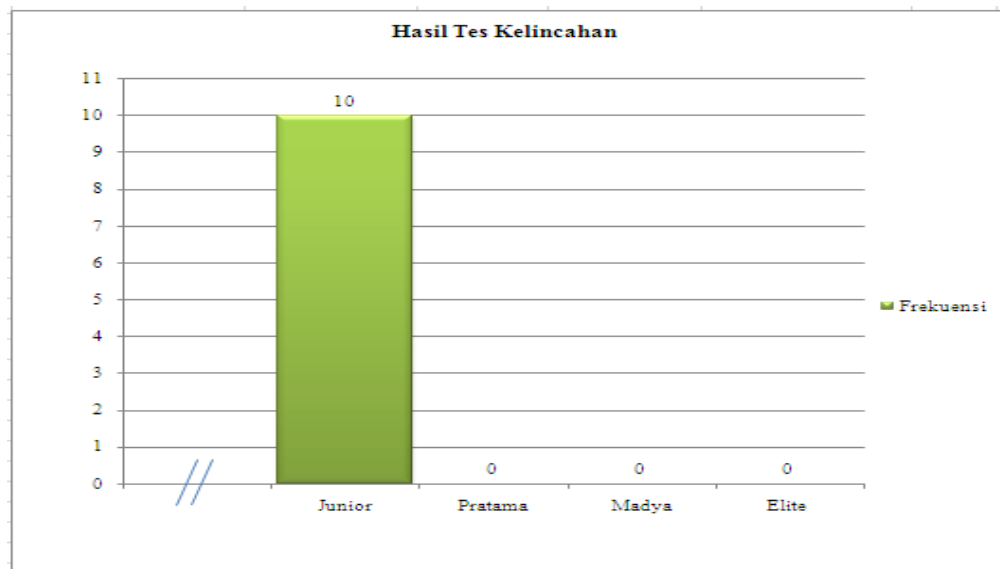
Data Tes Kelincahan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes kelincahan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori junior karena terletak pada rentang norma 11.1-11.5, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Tes Kelincahan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Kelincahan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11.1 – 11.5	Junior	1	10	100,00%
10.6 – 11.0	Pratama	2	0	0,00%
10.1 – 10.5	Madya	3	0	0,00%
≤ 10.1"	Elite	4	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:152)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 3. Data Kelincahan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

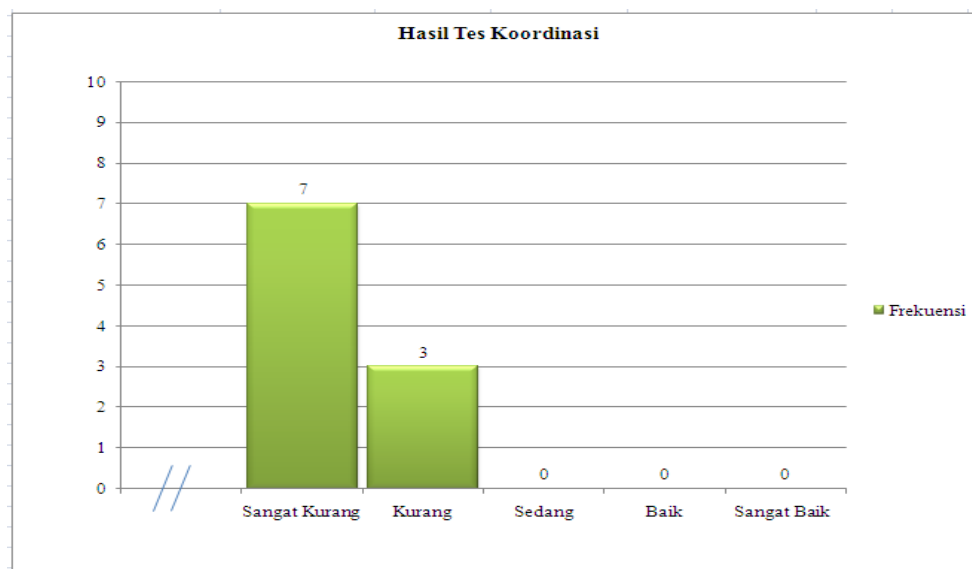
Data Tes Koordinasi Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes koordinasi Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 7 orang atau 70% dalam kategori sangat kurang karena terletak pada rentang norma < 18, serta 3 orang atau 30% dalam kategori sedang karena terletak pada rentang norma 18-23, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes Koordinasi Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Koordinasi	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 18	Sangat Kurang	1	7	70,00%
18 – 23	Kurang	2	3	30,00%
24 – 29	Sedang	3	0	0,00%
30 – 35	Baik	4	0	0,00%
>35	Sangat Baik	5	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:158)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 4. Data Tes Koordinasi Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
Kabupaten Kuantan Singingi

Data Tes Kelenturan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes kelenturan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 1 orang atau 10% dalam kategori sangat kurang karena terletak pada rentang norma <11.5, 5 orang atau 50% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 12.5-14, 1 orang atau 10% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 14.5-16.5, dan 3 orang

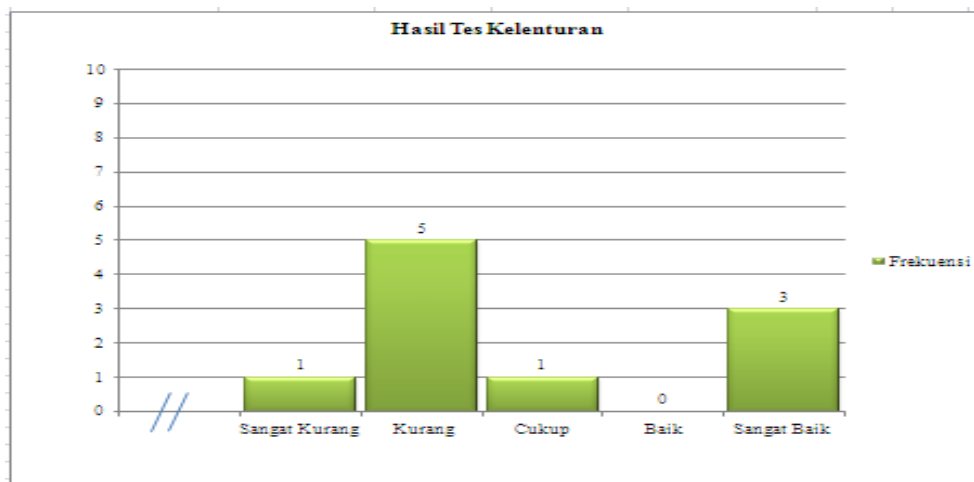
atau 30% dalam kategori sangat baik karena terletak pada rentang norma >19.5 sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Kelenturan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<11.5	Sangat Kurang	1	1	10,00%
12.5-14	Kurang	2	5	50,00%
14.5-16.5	Cukup	3	1	10,00%
17-19	Baik	4	0	0,00%
>19.5	Sangat Baik	5	3	30,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:158)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 5. Data Tes Kelenturan Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

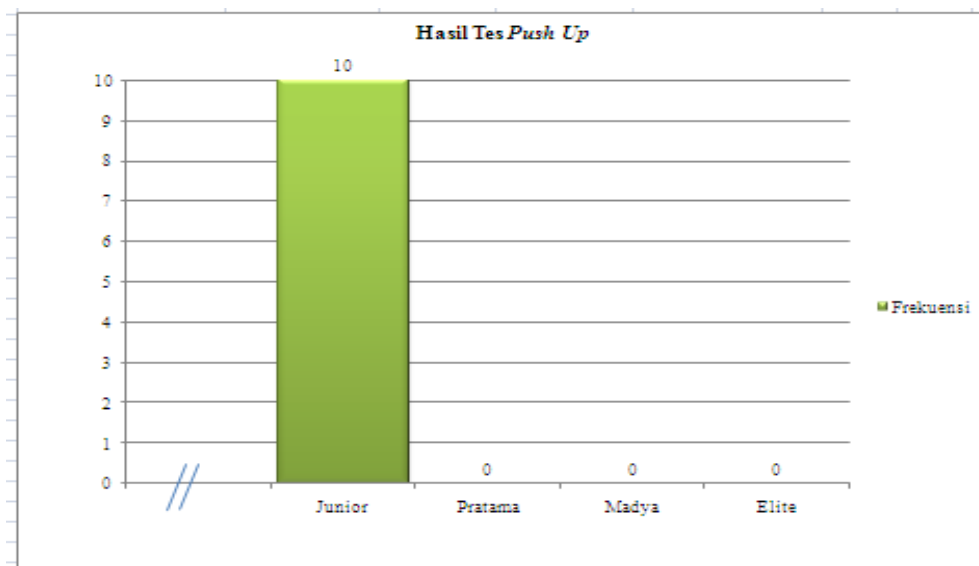
Data Tes *Push Up* Pada Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes *push up* Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori junior karena terletak pada rentang norma 25-32, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Data Tes Push Up Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
 Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes <i>Push Up</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
25 – 32	Junior	1	10	100,00%
33 – 40	Pratama	2	0	0,00%
41 – 49	Madya	3	0	0,00%
>50	Elite	4	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:158)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 6. Data *Push Up* Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
 Kabupaten Kuantan Singingi

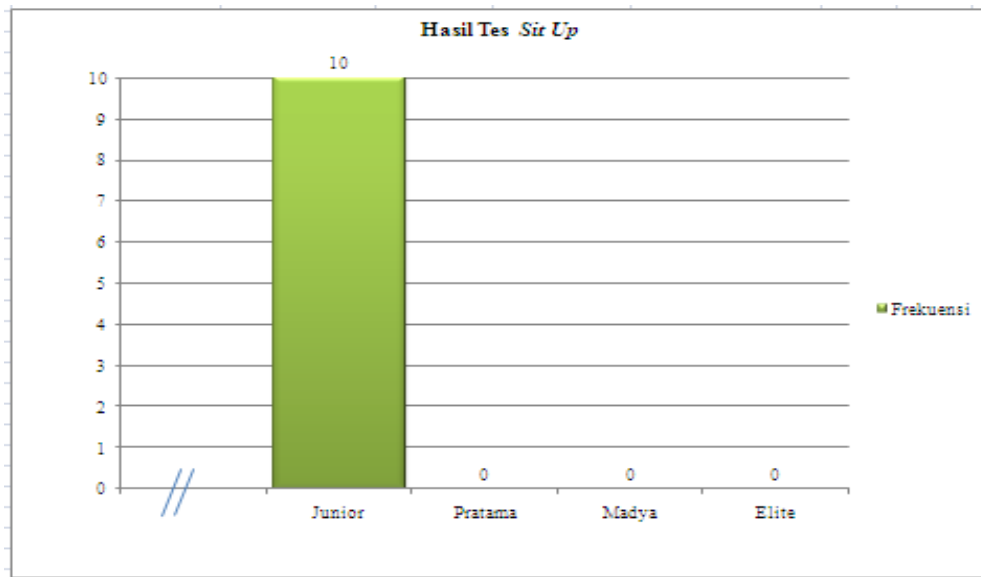
Data Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes *sit up* Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 68-78, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Sit Up Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
 Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Sit, Up	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
69 - 78	Junior	1	10	100,00%
79 - 88	Pratama	2	0	0,00%
89 - 98	Madya	3	0	0,00%
99 - 108	Elite	4	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:158)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 7. Data Tes Sit Up Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
 Kabupaten Kuantan Singingi

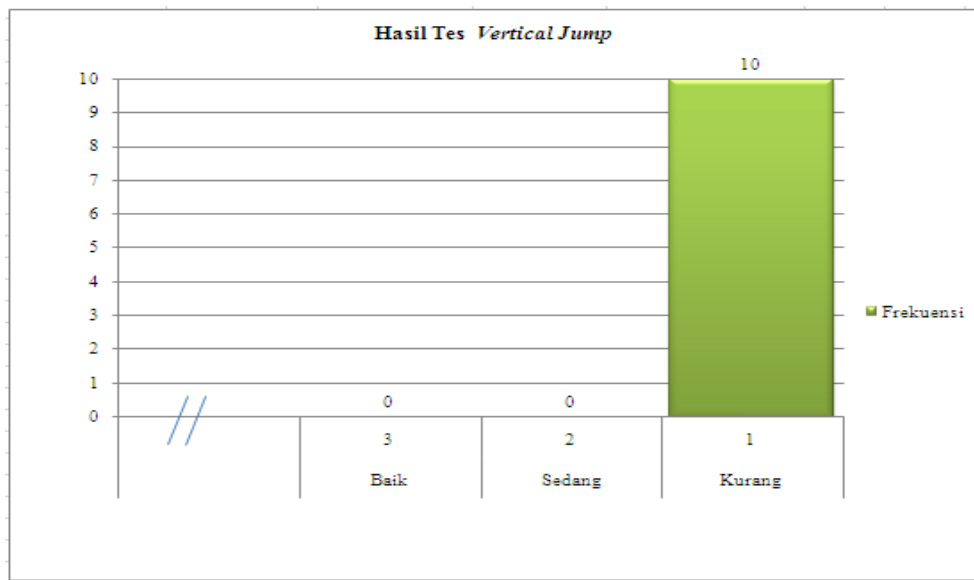
Data Tes Power (*Vertical Jump*) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes power (*vertical jump*) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma < 62, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Power (Vertical Jump) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah
 Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma <i>Vertical Jump</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
> 68.5 cm	Baik	3	0	0,00%
62.5-68.4 cm	Sedang	2	0	0,00%
< 62	Kurang	1	10	100,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:161)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 8. Data Tes Power (Vertical Jump) Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah
 Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

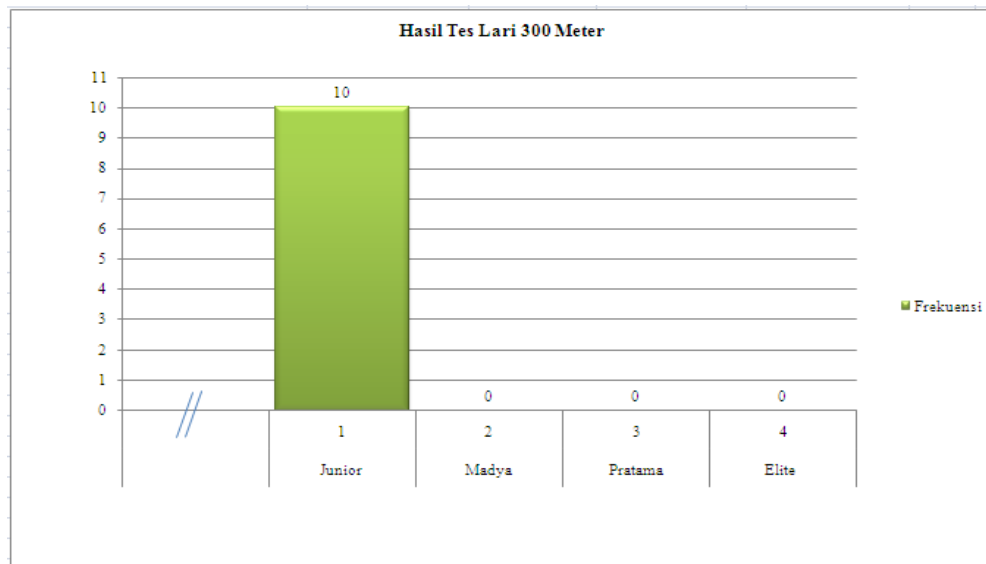
Data Tes Lari 300 meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes lari 300 meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori junior karena terletak pada rentang norma > 43.0-45.0, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Lari 300 Meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju
 Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Lari 300 meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
43,0-45,0	Junior	1	10	100,00%
40,0-42,0	Madya	2	0	0,00%
37,0-39,0	Pratama	3	0	0,00%
< 36	Elite	4	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:158)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 9. Data Tes Lari 300 Meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah
 Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

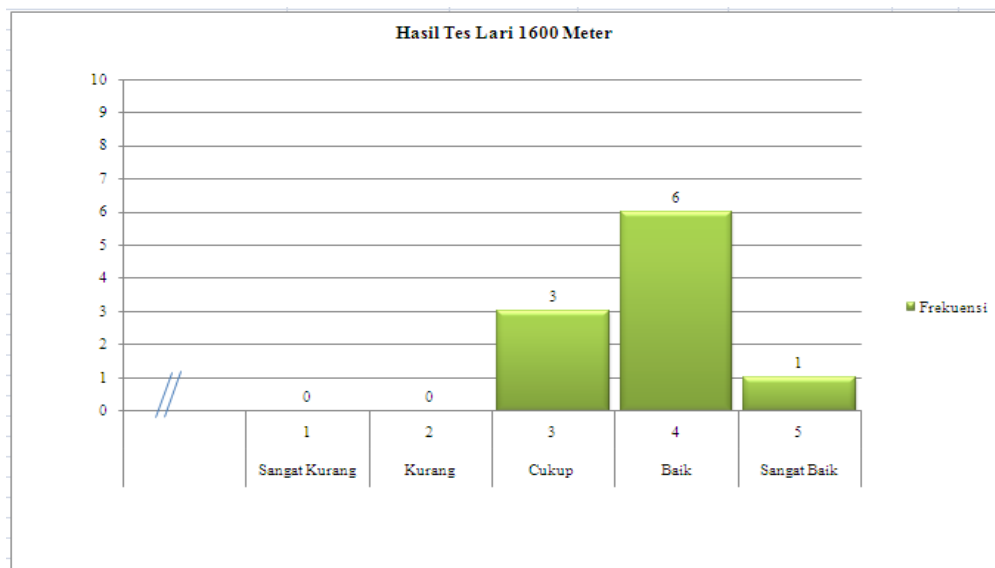
Data Tes Lari 1600 meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi Berdasarkan norma tes lari 1600 meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh 3 orang atau 30% dalam kategori cukup, diperoleh 6 orang atau 60% dalam kategori baik, diperoleh 1 orang atau 10% dalam kategori sangat baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Lari 1600 Meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah
Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Norma Tes Lari 1600 meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
>10:39	Sangat Kurang	1	0	0,00%
8:34-7:49	Kurang	2	0	0,00%
7:48-6:51	Cukup	3	3	30,00%
6:50-6:09	Baik	4	6	60,00%
6:08-5:14	Sangat Baik	5	1	10,00%
Jumlah			10	100%

Sumber : (Fernanlampir dan Faruq, 2015)

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Gambar 10. Data Tes Lari 1600 Meter Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah
Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa hasil tinjauan tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 10 orang atau 100%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	10	100%
2	4,0 – 5,9	Cukup	0	0.00%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0.00%
5	9,6 – 10	Sempurna	0	0.00%
Jumlah			20	100%

Sumber : KONI (2003)

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi adalah 1.92 yang termasuk pada interval 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi tergolong Kurang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan atlet adalah **1.92** yang termasuk pada rentang nilai 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang pada norma tes kondisi fisik. Kurangnya kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diakibatkan oleh faktor kemampuan fisik itu sendiri sebagaimana menurut Ayusman (2023) Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga pencak silat merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Diantara faktor yang mempengaruhi prestasi adalah faktor kondisi fisik yang terdiri dari dayaledak otot tungkai, dayaledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan dayatahan aerobic atlet, kemudian jarang nya jam bertanding yang dimiliki oleh Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi. atlet hanya mengikuti kegiatan pencak silat di sekolah, tanpa adanya inisiatif dari atlet untuk melatih diri sendiri sewaktu senggang dirumah dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik.

Kondisi fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi adalah pada kategori kurang juga disebabkan oleh faktor lain, seperti tingkat kelelahan atlet yang masih tinggi, belum adanya program latihan khusus yang mengarah ke kondisi fisik, tingkat kemampuan atlet yang tidak sama dan masih ada beberapa atlet yang belum disiplin dalam melakukan latihan. Oleh sebab itu, kondisi fisik atlet harus perlu ditingkatkan dengan melatih kondisi fisik baik dari segi keadaan antropometri atlet, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan otot, *power* atau daya ledak otot tungkai, dan daya tahan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik lagi.

Pelatih harus memberikan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kelenturan atlet. Atlet juga seharusnya sadar dan wajib melakukan latihan yang lebih intensif lagi untuk mendapatkan kondisi fisik status gizi, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelenturan dan daya tahan yang bagus. Karena kondisi fisik pencak silat adalah hal yang sangat mendasar dalam menentukan suatu prestasi pencak silat, karena dengan memiliki kondisi fisik yang tinggi maka atlet dapat memaksimalkan gerakan teknik pencak silat yang dimilikinya.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan serta aktivitas yang cukup tinggi. Oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan penting dalam mendukung penampilan prima dan keberhasilan dalam bersilat. Disamping itu kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan teknik yang dibutuhkan dalam olahraga Pencak silat. Untuk itu dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan kemampuan atlet, baik dari segi kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan otot, *power* atau daya ledak otot tungkai, dan daya tahan yang didukung oleh keadaan antropometri yang proporsional demi untuk memenangkan suatu pertandingan.

Pada penelitian yang telah dilakukan terhadap Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi diketahui kemampuan dominan atlet terdapat pada tes lari 30 meter dimana atlet mencapai rata-rata 4.6 dalam kategori sangat baik, sedangkan jenis tes yang terendah terdapat pada tes kelincahan, *push up* dan *sit up* dan daya tahan dimana rata-rata yang dicapai atlet hanya 1,0 dengan kategori junior.

Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Saifulah, 2020) Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa Raudlotul Chikmah Nganjuk berdasarkan mayoritas hasil tes: (1) hasil tes kekuatan menunjukkan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 16 atlet dengan persentase 80%, (2) hasil tes kecepatan menunjukkan atlet yang memiliki kategori sedang sebanyak 10 atlet dengan persentase 50%, (3) hasil tes kelentukan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%, (4) hasil tes kelincahan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori sedang sebanyak 16 atlet dengan persentase 80%, (5) hasil tes keseimbangan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori sedang sebanyak 13 atlet dengan persentase 65%, (6) hasil tes koordinasi menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%, dan (7) data hasil tes daya tahan menunjukkan bahwa keseleruhan atlet memiliki nilai pada kategori sedang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa hasil Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Madrasah Aliyah Al Hidayah Sukamaju Kabupaten Kuantan Singingi yang dimiliki adalah 1.92 yang tergolong dalam kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., Ameraldo, F., Nugroho, R. A., & Mahfud, I. (2022). Perilaku Sportivitas Dan Fairplay Olahraga. *Journal Of Social Sciences And Technology For Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 204-208.
- Ayusman, A., Donie, D., Suwirman, S., & Haryanto, J. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Gladiator*, 3(4), 207-222
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawalipers.
- Darmanah. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung: Hira Tech
- Dikdik. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Chrisdianto, M., Satinem, Y., & Suhdy, M. (2021). Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1. *Educative Sportive*, 2(01), 21-26. Doi: <https://doi.org/10.33258/Edusport.V2i01.1597>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fernanlampir, A. Dan Faruq, M, M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi

- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Hermawan. (2020). *Olahraga,Rekreasi Dan Waktu Luang*. Depok: Rajagrafindo.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). DOI: <https://doi.org/10.36706/Altius.V7i2.8110>
- Johansyah. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Kholis, M. N., & Puspodari, P. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Jurnal Bravos's*, 7(4), 158-165. Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan PGRI Jombang. Doi: <https://doi.org/10.32682/Bravos.V7i4.1358>.
- Masula, D. S. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 49-57.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Science And Health*, 2(4), 239-246. Universitas Negeri Malang. Doi: <http://doi.org/10.17977/Um062v2i42020p239-246>
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284. Universitas Negeri Padang. Doi: <https://doi.org/10.24036/Patriot.V0i0.44>
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Di Padepokan PSHT Kabupaten Tulung Agung Tahun 2017. *Jurnal Sistem Informasi Management Karya Tulis Ilmiah Teknologi Dan Saint*, 2(05), 2599-3011. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Doi: <http://doi.org/10.65446/Simki.Unpkediri/Detail/13.1.01.09.0248>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981. Universitas Negeri Padang. Doi: <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i4.745>
- Saifullah, A., Kholis, M., & Sukmana, A. (2020, November 1). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Rayon Pp Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 66-76.
- Sepdanius. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawalipers
- Sepyanawati. (2018). *Keterampilan Pencak Silat*. Depok: Rajagrafindopersada
- Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: Unypers
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704. Universitas Negeri Padang. Doi: <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i3.660>
- Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Sainatika*, 3(1), 410-422. Universitas Negeri Padang. Doi: <https://doi.org/10.24036/Sporta.V3i1.61>
- Undang-Undang Republik Indonesia, (2022). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36-45.