



Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang

Rosida Royani, Zulman, Suwirman, Yuni Astuti

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
rosidaroyani@gmail.com, zulman@fik.unp.ac.id, suwirman@fik.unp.co.id,
yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kondisi Fisik, Silat.

Abstrak : Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang diharapkan dapat menunjukkan prestasi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang. Yang berjumlah 20 orang pesilat laki-laki. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive Sampling. Kekuatan diukur dengan tes push-up, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes standing board jump, daya tahan aerobik diukur tingkat VO₂max dengan metode BleepTest. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data dapat diperoleh hasil "tingkat kondisi fisik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang" yaitu terdiri dari: (1) rata-rata tingkat kekuatan pesilat (31,05) kategori kurang sekali (2) rata-rata tingkat kecepatan pesilat (4,5135) kategori sedang, (5) rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pesilat (216,35) kategori kurang (4) rata-rata tingkat daya tahan aerobik pesilat (39,845) kategori sedang".

Keywords : *Physical Condition, Silat*

Abstrack : *The fighter of the Setia Hati Terate Brotherhood of Padang is expected to show good achievements. This study aims to determine the level of physical condition of the Setia Hati Terate Brotherhood fighter in Padang City. The population of this research is the fighter of the Setia Hati Terate Brotherhood of Padang City. There are 20 male fighters. The sampling technique was carried out by purposive sampling. Strength was measured by a push-up test, speed was measured by a 30 meter run test, leg muscle explosive power was measured by a standing board jump test, aerobic endurance was measured by the VO₂max level using the BleepTest method. Data analysis was performed using descriptive analysis (frequency tabulation). From the data analysis, the results of the "level of physical condition of the Setia Hati Terate Brotherhood fighter in Padang City" were obtained, which consisted of: (1) the average level of strength of the fighter (31.05) in the very poor category (2) the average speed level of the fighter (4 ,5135) moderate category, (5) the average level of explosive power of the limb muscles of the fighter (216.35) in the less category (4) the average level of aerobic endurance of the fighter (39,845) in the medium category".*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga juga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dimana dengan berolahraga setiap orang akan sehat. Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Chan, 2020). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. Salah satu tujuan olahraga pencak silat adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, dalam Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: "pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan pembinaan dan pengembangan secara

terencana berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dari kutipan di atas, bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga dapat dicapai melalui perkembangan dan pembinaan. Pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan kemampuan untuk mencapai prestasi. Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan diberbagai multi event regional maupun internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut telah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk meraih medali, dengan berbagai cara baik itu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK olahraga sebagai pendukung. Menurut Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A (2018).

Pencak silat terdiri dari berbagai kategori yaitu: 1) Kategori Tanding. 2) Kategori Tunggal. 3) Kategori Ganda. 4) Kategori Regu. Dari semua kategori yang digemari masyarakat adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari

sudut yang berbeda. Kedua pesilat tersebut saling berhadapan menggunakan unsur bela dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran, dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding ketahanan stamina dan semangat juang. Untuk mendapatkan nilai atau poin terbanyak supaya bisa menang. Di Sumatera Barat perkembangannya pencak silat sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul Perguruan Pencak Silat dan tempat latihan Pencak Silat, seperti adanya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang. Dengan adanya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang ini diharapkan bisa membina dan melatih atlet atlet generasi muda dalam mencapai prestasi. Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan perkumpulan yang bergerak terutama dalam olah tubuh dan ketrampilan bela diri, dalam hal ini pencak silat merupakan khazanah dan tradisi yang mengakar bagi masyarakat Indonesia hingga memunculkan berbagai aliran di mana masing-masing memiliki kekhasan dalam hal gerakan bahkan sampai pada pola perilaku. PSHT bisa dibilang adalah fenomena tersendiri dalam dunia silat ketika ada rasa asing bagi anak negeri terhadap seni bela diri sendiri. Persaudaran Setia Hati Terate (PSHT) dalam perjalanan sejarahnya psht termasuk 10 perguruan historis IPSI. PSHT adalah persaudaraan "perguruan" silat yang bertujuan mendidik manusia berbudi pekerti luhur tau benar dan salah,

serta bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Cabang PSHT tersebar di 200 Kota/ Kabupaten di Indonesia dan komisariat di luar negeri seperti Malaysia, Belanda, Rusia (Moskow), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia, dan Prancis dengan keanggotaan (disebut warga) mencapai 8 juta orang.

Dari observasi peneliti dilapangan pada tanggal 5 Februari 2022 sewaktu pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate kota Padang melakukan latihan terlihat saat internal sparing atlet terlihat hanya bersemangat di ronde pertama saja dan terlihat loyo saat memasuki ronde kedua, peneliti juga melihat bahwa terlihat kurang bertenaganya pesilat saat melakukan pukulan dan tangkapan, sering terlihat lepasnya tangkapan disaat lawan melakukan tendangan karena tangkapan dalam olahraga pencak silat berguna untuk melakukan bantingan, bantingan merupakan poin tertinggi dalam olahraga silat, peneliti menduga bahwa banyak atlet yang masih rendah daya ledak otot lengannya. Selanjutnya peneliti juga melihat sebagian atlet kurang bertenaga saat melakukan tendangan sabit, Tendangan T, maupun tendangan T balik, disini terlihat bahwa masih kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Kemudian peneliti melihat sebagian atlet masih kaku saat bertanding, terlihat kurang lincah saat melakukan serangan ataupun saat membaca pergerakan lawan.

Dari uraian diatas jelas bahwa telah terjadi penurunan serta tidak seimbang nya prestasi pada atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi serta tidak seimbang nya prestasi atlet pencak silat tersebut. Faktor yang mempengaruhi antara lain: pelatih, sarana dan prasarana, atlet, bakat, minat, kondisi fisik, tekik, taktik, mental, gizi, manajemen, dana, perhatian dan dukungan masyarakat dan pemerintah setempat.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagai mana dikemukakan Arikunto (2010:3) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, segala atau keadaan". Dengan demikian dapat diartikan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya. Tentang kondisi fisik Atlet Pecak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang." Menurut Barlian (2016:36)

mengatakan, "populasi adalah wilayah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari". Dari kutipan diatas, populasi dalam penelitian ini adalah pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang berjumlah 25 orang pesilat, 20 Putra usia remaja, 2 Putri dan 3 pesilat yaang berusia diatas 35 tahun yang mengikuti latihan. Menurut Barlian (2016:38) mengatakan, "sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Berdasarkan populasi diatas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "Purposive Sampling". Dilandasi tujuan dan pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu. Oleh sebab itu sampel pada penelitian ini hanya pesilat putra yang berjumlah 20 orang dengan pertimbangan atlet putri jumlahnya hanya sedikit dan kurang rutin melakukan latihan. Adapun instrument penelitian ini adalah 1. kekuatan : kekuatan otot lengan dengan *tes push-up* (Widiastuti, 2017:85) 2. kecepatan : kecepatan dites dengan lari 30 meter(Arsil, 2015:103) 3. daya ledak otot tungkai : menggunakan *tes standing board jump* 4. daya tahan aerobik : daya tahan aerobik menggunakan tes *Blepp test* (Bafirman 1999)

Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Kriteria	Kategori
1	≥71	Baik sekali
2	57-70	Baik
3	43-56	Cukup
4	36-42	Kurang
5	≤35	Kurang sekali

Pengolahan data dapat dilakukan setelah hasil dari penelitian diperoleh. Pengolahan data ini dilakukan berdasarkan metode statistika agar diperoleh data akhir atau kesimpulan yang benar. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

HASIL

Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kondisi Fisik. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Push-up, Lari 30

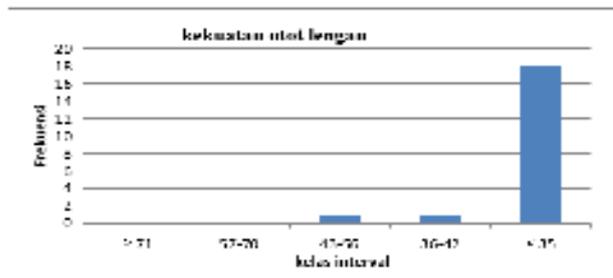
M, Tes Standing board jump, dan Tes Bleep test.

Tabel 2. Distribusi Hasil Kekuatan Otot lengan

Kelas Interval	Banyaknya Responden	Persentase	Kategori
≥ 71	0	0%	Baik sekali
57-70	0	0%	Baik
43-56	1	5%	Cukup
36-42	1	5%	Kurang
≤ 35	18	90%	Kurang sekali
Jumlah	20	100%	

Terate Kota Padang menggunakan tes push-up, diperoleh skor tertinggi sebesar = 43 , skor terendah sebesar = 19, skor rata-rata sebesar = 31,5, dan standar deviasi sebesar 6.0652158. Dari 20 orang pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang tidak ada yang memiliki data kekuatan otot lengan dengan kelas interval lebih dari 71 dengan kategori baik sekali, kelas interval 57-70 dengan kategori baik sebanyak 0 orang (0%), kelas interval 43-56 dengan kategori sedang sebanyak 1 orang (5%), kelas interval 36-42 dengan kategori kurang sebanyak 1 orang (5%), dan kelas interval kurang dari 35 kategori kurang sekali sebanyak 18 orang (90%). Untuk lebih jelasnya histogram data kekuatan otot lengan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang.

Gambar 1. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Lengan



Berdasarkan data kecepatan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang menggunakan tes lari 30 m, diperoleh skor tertinggi sebesar = 5,01 detik, skor terendah sebesar = 4,2 detik, skor rata-rata sebesar =4.5135, dan standar deviasi sebesar 0.204663395. Untuk lebih jelasnya distribusi data kecepatan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada tabel.

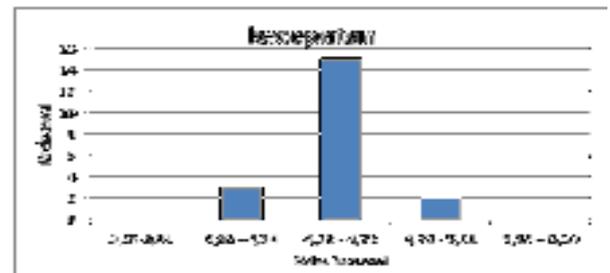
Tabel 3. Distribusi Data Kecepatan

Kelas interval	Frekuensi Absolut(fa)	Frekuensi Relative(fr)	Kategori
3,58-3,91	0	0%	Baik sekali
3,92 - 4,34	3	15%	Baik
4,35 - 4,72	15	75%	Sedang
4,73 - 5,11	2	10%	Kurang
5,12 - 5,50	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	20	100%	

Dari 20 orang pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang tidak ada yang memiliki data kecepatan dengan kelas interval 3,58-3,91 dengan kategori baik sekali, kelas interval 3,92-4,34 dengan kategori baik sebanyak 3 orang (30%), kelas interval 4,35-4,72 dengan kategori sedang sebanyak 15 orang (150%), kelas interval 4,73-5,11 dengan

kategori kurang sebanyak 2 orang (20%), dan kelas interval 5,12-5,50 kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya histogram data kecepatan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada gambar.

Gambar 2. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Lengan



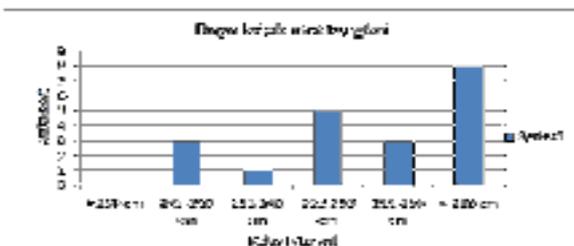
Berdasarkan data daya ledak otot tungkai pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang menggunakan tes standing board jump, diperoleh skor tertinggi sebesar = 250 cm, skor terendah sebesar 184 cm, skor rata-rata sebesar = 216.35, dan standar deviasi sebesar = 18.0941252. Untuk lebih jelasnya distribusi data daya ledak otot tungkai pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (fi)	Frekuensi Relatif (fi)	Keterangan
< 180 cm	0	0%	Kurang sekali
181-210 cm	3	15%	Baik sekali
211-240 cm	1	5%	Baik
241-270 cm	15	75%	Sedang
> 270 cm	0	0%	Kurang
Jumlah	20	100%	

Dari 20 orang pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang tidak ada yang memiliki data daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 3,58-3,91 dengan kategori baik sekali, kelas interval 3,92-4,34 dengan kategori baik sebanyak 3 orang (30%), kelas interval 4,35-4,72 dengan kategori sedang sebanyak 15 orang (150%), kelas interval 4,73-5,11 dengan kategori kurang sebanyak 2 orang (20%), dan kelas interval 5,12-5,50 kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya histogram data kecepatan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada gambar.

Gambar 3. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik



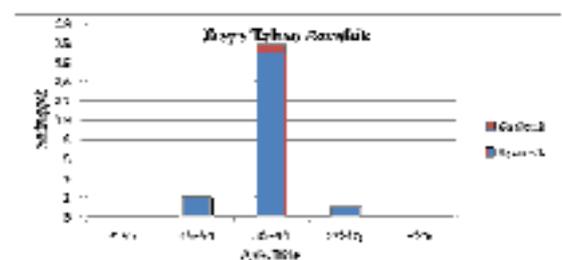
Berdasarkan data daya tahan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang menggunakan bleep test, diperoleh skor tertinggi sebesar = 46,2, skor terendah sebesar = 35.4, skor rata-rata sebesar = 39.845, dan standar deviasi sebesar = 3.32968704. Untuk lebih jelasnya distribusi data daya tahan aerobik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada tabel

Tabel 4. Distribusi Data Daya Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)	Keterangan
≥ 55	0	0%	Baik Sekali
45-54	2	10%	Baik
36-44	17	85%	Sedang
26-35	1	5%	Kurang
≤ 25	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Dari 20 orang pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang tidak ada yang memiliki data daya tahan aerobik dengan kelas interval lebih dari 55 dengan kategori baik sekali, interval 45-54 dengan kategori baik sebanyak 2 orang (10%), kelas interval 36-44 dengan kategori sedang sebanyak 17 orang (85%), kelas interval 26-35 dengan kategori kurang sebanyak orang (5%), dan kelas interval kurang dari 25 kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya histogram data daya tahan aerobik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dapat dilihat pada gambar.

Gambar 4. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik



PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “ Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditujukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang berkenaan dengan : kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan sebagai berikut. 1. Tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (31,05) dikategorikan kurang sekali 2. Aspek kecepatan menyandang peran yang sangat penting dalam performa pesilat khususnya di tekniknya. Kecepatan juga dapat merajai performa pesilat dalam pertandingan yang berlangsung, apabila pesilat menyandang kecepatan dalam penguasaan tekniknya maka pesilat dapat mudah menjalankan pertandingannya dan sebaliknya apabila pesilat tidak menyandang kecepatan dalam penguasaan tekniknya maka pesilat akan sulit melaksanakan pertandingannya. Tingkat kecepatan yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (4,51) dikategorikan sedang. Dengan pada umumnya tersebut kecepatan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang masih jauh dari kata maksimal dan harus perlu ditingkatkan lagi. 3. Daya ledak melambangkan perpaduan antara butir kekuatan dengan kecepatan. Dengan

begitu dapat diartikan bahwa explosive power (daya ledak) adalah ketangguhan mengatur kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Ketangguhan daya ledak otot tungkai pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang pada Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (216,35) dikategorikan kurang 4. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (39,845) dikategorikan sedang.

Olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang membutuhkan banyak gerakan dan beraktifitas tinggi. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan keterampilan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang, dimana kondisi fisik merupakan unsur utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani maupun pencapain prestasi. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental

akan berjalan dengan baik pula. Berdasarkan uraian di atas, untuk menjamin kesiapan seseorang pesilat, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting yang mana juga berfungsi untuk menghindari terjadinya cedera. Oleh karena itu, jika kondisi fisik seorang pesilat tidak terpelihara, kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangatlah dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik. Dalam kondisi fisik terlihat sangat berpengaruh adalah perkembangan kemampuan individu pesilat dalam pencak silat, antara lain :

1. Kekuatan otot lengan. Pada keterampilan pencak silat pesilat yang memiliki kekuatan otot lengan bagus akan mampu melakukan serangan seperti pukulan dan bantingan dengan cepat dan dengan power yang bagus. Hal ini sangat menguntungkan bagi pesilat memperoleh nilai dalam sparing ataupun pertandingan, sehingga kekuatan otot lengan yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang dimiliki dikategorikan kurang sekali. Oleh sebab itu, perlu ditingkatkan lagi dengan melatih kekuatan otot lengan serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
2. Kecepatan, pada keterampilan pencak silat yang memiliki tingkat kecepatan yang bagus akan mampu melakukan gerakan dengan baik seperti berpindah tempat saat mengelak ataupun mengubah arah gerak kecepatan yang dimiliki pesilat

Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dikategorikan sedang. Oleh sebab itu perlu dilakukan latihan yang rutin dan terus menerus agar kemampuan kecepatan pesilat bertambah.- 3. Daya ledak otot tungkai. Pada keterampilan pencak silat seseorang atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus akan mampu melakukan teknik bertanding dengan tendangan kaki yang kuat, melakukan ayunan ataupun gerakan mendorong, menahan dan sebagainya sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai melambangkan komposisi dua ketangguhan, kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana keduanya secara maksimal bekerja dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Pada pencak silat sangat diperlukan daya ledak otot tungkai, terutama menendang. (Rosmawati, 2019:46)

Jadi daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dikategorikan kurang. Oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan pada proses latihan.- 4. Daya tahan aerobik, jika daya tahan aerobik yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang masih pada kategori sedang, maka tingkat kesegaran jasmani pesilat perlu ditingkatkan. Dengan meningkatkan kesegaran jasmani pesilat akan dapat meningkatkan kondisi fisik pesilat sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding. Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang dimiliki pesilat kurang, berarti dalam hal ini kesegaran

jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan- kesalahan teknik dan identitas keterampilan pencak silat menjadi lambat. Sementara rata-rata tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki oleh pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dategorikan sedang. Oleh karena itu,perlu adanya proses latihan yang terprogram dan sistematis agar menjadi lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sitematis serta dilaksanakan secara continue, berkesinambungan, serta menambah intensitas latihan untuk menghasilkan kondisi fisik masuk kedalam kategori baik. Latihan fisik merupakan cara yang lazim dan dianggap sangat efektif untuk memperoleh kondisi fisik yang baik. "Latihan adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak tertentu" (Hendri, 2011:8).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : 1. Hasil tes kekuatan otot lengan dengan

tes push-up yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (31,05) dikategorikan kurang sekali 2. Hasil tes kecepatan dengan tes lari 30 meter yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati T erate Kota Padang dengan rata-rata (4.5135) dikategorikan sedang 3. Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes standing board jump yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (216.35) dikategorikan kurang 4. Hasil tes daya tahan aerobik dengan tes bleep test yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang dengan rata-rata (39.845) dikategorikan sedang. Dari keseluruhan hasil tes kondisi fisik yang dilakukan dari unsure kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik disimpulkan pada tingkat sedang. Sehingga untuk perkembangan kedepannya pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang perlu peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil 2008.Pembinaan Kondisi Fisik. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Hardiansyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal MensSana, 3(1), 117.

<https://doi.org/10.24114/jm.v3i1.72>

- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Ketangguhan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Padepokan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Rosmawati. 2019. 'Kelincahan Daya Otot Tungkai'. *Jurnal Indonesia Vol 4 No 1 ISSN 2527-6451 UNP*. <https://media.neliti.com/media/publications/292962-hubungankelincahan-dan-dayaledak-otot-979dc7b0>
- Suwirman.2011. Teknik Dasar Pencak Silat. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang : UNP Press.
- Syafruddin.2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga.FIK.Universitas Negeri Padang.
- Wilda, & Irawadi, H. 2019. The Use of Audio Visual Media Influences the Mastery of a Single Pencak Silat Style. *Jurnal Patriot*, 1(2), 725-734.