

## Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang

Hengki Afrianto, Jonni, Suwirman, Dessi Novita Sari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[hengkiAfrianto198@gmail.com](mailto:hengkiAfrianto198@gmail.com), [drs.jonni@yahoo.com](mailto:drs.jonni@yahoo.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci :** Kondisi Fisik Pesilat

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pesilat tapak suci pimda 287 kabupaten kepahiang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 23 orang dengan kualifikasi 13 orang pesilat putra dan 10 orang putri, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Teknik pengambilan data adalah tes kemampuan kondisi fisik adapun komponen tes yang dilakukan adalah *push up* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, *sit up* untuk mengetahui kemampuan otot perut, *standing board jump* untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan *shuttle run* untuk mengetahui kemampuan kelincahan. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian tentang Tinjauan kondisi fisik pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

**Keywords :** *Physical Condition, Basic Techniques, Football*

**Abstract :** *The purpose of this study was to determine the physical condition of the Pimda Tapak Suci fighters in 287 Kepahiang districts. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study totaled 23 people with the qualifications of 13 male and 10 female silat fighters. The sample was drawn using a total sampling technique. The data collection technique was a physical condition ability test while the components of the test carried out were push ups to determine arm muscle strength, sit ups to determine abdominal muscle abilities, standing board jumps to determine leg muscle explosive power abilities and shuttle run to determine agility abilities. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of  $P = F/N \times 100\%$ . The results of research on the review of the physical condition of Tapak Suci fighters from PIMDA 287 Kepahiang Regency.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia

yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan di bidang olahraga, khususnya olahraga Pencak silat. Melalui prestasi olahraga, negara-negara di dunia akan dapat mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti negara-negara berkembang lainnya.

Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga Pencak silat di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi yang akan diraih tidak luput dari dukungan keluarga seperti yang dijelaskan dalam UU. RI No. V tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 ayat 8 menyatakan bahwa: keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya olahraga Pencak silat sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari keluarga, masyarakat maupun pemerintah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah maka diharapkan adanya pembinaan yang baik. Di Indonesia olahraga Pencak silat dikelola oleh induk organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Kemudian pada masing-masing daerah dikenal dengan Pengurus Provinsi (PENGPROV) IPSI. Masing-masing PENGPROV IPSI terus berupaya meningkatkan prestasi Pencak silat dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Menurut Suwirman (2011:1) manusia sejak lahir sudah memiliki naluri untuk membela

dan mempertahankan diri dari berbagai ancaman dan tantangan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi fisik yang baik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pesilat khususnya pada perguruan Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang. Dimana hal ini sangat menentukan sampai dimana seorang pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang dapat meningkatkan mutu pada saat bertanding. Selain itu, kondisi fisik yang baik dan sempurna, pesilat dapat menjalankan teknik dengan baik saat bertanding.

Dari uraian di atas, untuk meningkatkan prestasi pesilat yaitu dengan meningkatkan kemampuan kondisi fisik dari pesilat itu sendiri seperti: kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan. Namun sangat disayangkan, pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang tidak banyak memiliki pesilat yang dapat diandalkan, hal ini terbukti dari hasil setiap kejuaraan open turnamen, belum pernah mendapatkan prestasi. Artinya, pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang belum berhasil memperoleh prestasi maksimal.. untuk dapat bertanding dengan optimal seorang pesilat harus mengetahui dan mempraktekkan teknik-teknik dasar yang ada dalam Pencak silat. Beberapa teknik dasar itu antara lain menyerang, menangkis, menangkap dan menghindari. Keempat teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan, kondisi fisik mempunyai fungsi penting dalam pertandingan Pencak silat. Untuk dapat menghasilkan kemampuan yang baik, dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang rutin melakukan

latihan. Namun sangat disayangkan prestasi yang dihasilkan belum memuaskan meskipun sudah melakukan pelatihan. Berdasarkan pemantauan peneliti pada tanggal 27 Juni 2022 dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga kemampuan kondisi fisik pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari menurunnya penampilan pemain dalam melakukan gerakan teknik dasar seperti saat melakukan serangan, tangkisan tangkapan dan hindaran.

## METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk membuat penyanderaan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu (Rika Sepriani, 2019). Populasi dalam penelitian ini pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* dimana dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan data adalah tes kemampuan kondisi fisik pesilat dengan tes *push up* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, *sit up* untuk mengetahui kemampuan otot perut, *standing board jump* untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan *shuttle run* untuk mengetahui kemampuan kelincahan.. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

## HASIL

### 1. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push up*. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik

dasar *passing* bawah dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes *Push Up***

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 46	> 35
Baik	36 – 46	25 – 25
Sedang	26 – 35	15 – 24
Kurang	16 – 25	5 – 14
Sangat Kurang	< 16	< 5

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996

Berdasarkan tabel di atas dari 23 orang sampel, Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (30.30) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (24.5) dikategorikan **baik**.

### 2. Kekuatan Otot Perut

Hasil tes kekuatan otot perut dengan menggunakan tes *sit up*. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot perut dapat dilihat pada pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Sit Up***

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 41	> 28
Baik	30 – 41	20 – 28
Sedang	21 – 29	10 – 19
Kurang	10 – 20	3 – 9
Sangat Kurang	< 10	< 3

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996

Berdasarkan tabel di atas dari 23 orang sampel Tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (30.07) dikategorikan **baik**. Sedangkan pesilat putri (2.04) dikategorikan **baik**.

### 3. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Skor dalam (meter)	
	Putra	Putri
Sempurna	> 2,50	>2,00
Sangat Baik	2,41-2,50	1,91-2,00
Baik	2,31-2,40	1,81-1,90
Sedang	2,21-2,20	1,71-1,80
Kurang	2,11-2,20	1,61-1,70
Sangat Kurang	<2,10	<1,60

Tingkat daya ledak yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (2,04) dikategorikan **kurang sekali**. Sedangkan pesilat putri (1,6) dikategorikan **kurang**.

### 4. Kelincahan

Hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run smash* dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

No	Kategori	Putra (Detik)	Putri (Detik)
1	Baik Sekali	>12.10	>12.42
2	Baik	12.11 - 13.53	12.43 - 14.09
3	Cukup	13.54 - 14.96	14.10 - 15.74
4	Kurang	14.96 - 16.39	15.75 - 17.39
5	Kurang Sekali	<16.40	<17.40

Tingkat kelincahan yang dimiliki pesilat putra pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (13,71) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (15,09) dikategorikan **sedang**.

## PEMBAHASAN

### 1. Kekuatan Otot Lengan

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (30.30) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (24.5) dikategorikan **baik**. hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: posisi kaki kurang seimbang sehingga arah bola tidak sempurna, perkenaan bola yang tidak tepat misalnya pada ujung tangan sehingga pantulan bola tidak sempurna yang menyebabkan pantulan bola cenderung liar sehingga sulit dijangkau. Kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam beberapa teknik yang berhubungan dengan lengan seperti pukulan tangkapan dan tangkisan.

### 2. Kekuatan Otot Perut

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang dengan rata-rata (30.07) dikategorikan **baik**. Sedangkan pesilat putri (2.04) dikategorikan **baik**. Kekuatan otot perut sangat dibutuhkan dalam pertandingan karena dengan otot perut yang kuat dan terlatih pesilat dapat meminimalisir potensi cedera pada saat menerima serangan yang menasar ke arah *body protector*.

### 3. Daya Ledak Otot Tungkai

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat daya ledak yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (2,04) dikategorikan **kurang sekali**. Sedangkan pesilat putri (1,6) dikategorikan **kurang**. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam pertandingan karena dengan daya ledak otot tungkai yang baik pesilat dapat melakukan serangan dengan maksimal.

### 4. Kelincahan

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat kelincahan yang dimiliki pesilat putra pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (13,71) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (15,09) dikategorikan **sedang**. kelincahan sangat dibutuhkan dalam pertandingan karena dengan kelincahan baik pesilat dapat menghindari serangan lawan.

## KESIMPULAN

1. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (30,30) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (24,5) dikategorikan **baik**.
2. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten

Kepahiang dengan rata-rata (30,07) dikategorikan **baik**. Sedangkan pesilat putri (2,04) dikategorikan **baik**.

3. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat daya ledak yang dimiliki pesilat putra Pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (2,04) dikategorikan **kurang sekali**. Sedangkan pesilat putri (1,6) dikategorikan **kurang**.
4. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang dimiliki pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang berdasarkan hasil tes dari 23 orang sampel tingkat kelincahan yang dimiliki pesilat putra pencak silat Tapak suci PIMDA 287 Kepahiang dengan rata-rata (13,71) dikategorikan **sedang**. Sedangkan pesilat putri (15,09) dikategorikan **sedang**.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.2010 *Prosedur penelitian*.jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Bafirman .2012. *Pembentukan kondisi fisik*.FIK.Universitas negeri padang.
- Oktayona, R., & Aziz, I. 2019. *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Pencak silat*. Jurnal Patriot, 1(3), 1259-1273.
- 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 Daya tahan Aerobik Dengan Ketangguhan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Padepokan Pedang Laut Pariaman*. Jurnal Performa Olahraga, 3(1), 1-6.

- Karazaqi, Y., & -, D. 2019. *Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli*. Jurnal Patriot, 1(2), 578-588.
- UU RI No.V Tahun 2022. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia; 2022.
- Sudiana, K. & Sepyanawati, Putu Luh Ni. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (Rajawali P). Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- 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. S.
- Sudiana, K. & Sepyanawati, Putu Luh Ni. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (Rajawali P). Depok: PT. Raja Grafindo Persada.