

Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang Tahun 2022

Anggun Devi Diana, Yaslindo, Zulman, Suwirman

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Anggundevi510@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, zulman@fik.unp.ac.id, suwirman@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : kekuatan , Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah mengetahui lemahnya kondisi fisik atlet tenis lapangan Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan mendeskripsikan keadaan saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian adalah atlet tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling yaitu sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *push up test* kekuatan, tes lari 30 meter kecepatan, *dodging run test* kelincahan dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Data diperoleh dengan metode statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Kekuatan atlet putra pada tingkat baik rata-rata 30,9 kali. Atlet putri pada tingkat baik sekali rata-rata 21,8 kali. (2) Kecepatan atlet putra pada tingkat cukup rata-rata 04,72 detik. Atlet putri pada tingkat cukup rata-rata 05,61 detik. (3) Kelincahan atlet putra pada tingkat baik sekali rata-rata 21,16 detik. Atlet putri pada tingkat kurang rata-rata 28,43 detik. (4) Daya tahan atlet putra pada tingkat bagus rata-rata 51,07 ml/kg/menit. Atlet putri pada tingkat cukup rata-rata 32,38 ml/kg/menit.

Keywords : *Strength, Speed, Agility, Durability*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the weak physical condition of tennis athletes in Muara Bulian District, Batanghari Regency. This type of research is descriptive aimed at describing the current state of the study. The population of this research was 20 athletes from Muara Bulian sub-district, Batanghari district. Sampling was carried out with a total sampling technique of 20 people. To obtain research data, a strength push up test was used, a 30 meter speed run test, a dodging run test for agility and endurance using a bleep test. Data obtained by descriptive statistical method. Based on the results of data analysis, it is known that (1) The strength of male athletes at a good level is on average 30.9 times. Female athletes at excellent level averaged 21.8 times. (2) The speed of male athletes at a moderate level is 04.72 seconds. Female athletes at moderate level averaged 05.61 seconds. (3) The agility of male athletes is at a very good level with an average of 21.16 seconds. Female athletes at the average level of less than 28.43 seconds. (4) The endurance of male athletes at a good level is 51.07 ml/kg/minute on average. Female athletes at moderate levels averaged 32.38 ml/kg/minute.*

PENDAHULUAN

Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang merupakan salah satu perguruan pencak silat yang peduli terhadap pembinaan olahraga. Perguruan Pencak Silat

Tangan Mas Kota Padang ini memiliki tujuan untuk mendapatkan atau membentuk bibit-bibit atlet yang berpotensi. Menurut Astuti, dkk. (2020) mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang

sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merelalisasikan komponen teknik/strategi. Menurut Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018) dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu: 1). kondisi fisik, 2). teknik, 3). taktik dan strategi, 4). mental.

Berikut komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet pencak silat yaitu: 1) Kecepatan atau kelincahan, Menurut Hendri Irawadi (2014) kata "kelincahan" merupakan terjemahan dari kata "Agility" yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. 2) Daya ledak otot tungkai, menurut Arsil dalam Rahmana, Z. W., & Suwirman, S. (2020). daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. 3) Daya tahan kekuatan otot lengan, Erianti (2004) mengemukakan bahwa "daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi". Artinya, daya ledak muncul setelah adanya kemampuan otot mengerahkan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan dan singkat sehingga terjadilah kontraksi yang tinggi yaitu tenaga ledakan, maka dinamakan daya ledak". 4) Daya tahan (endurance), Menurut Arsil & Despita Antoni (2018) menyatakan bahwa "daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani.

Jika diperhatikan penjelasan yang dijelaskan di atas, maka terlihat peranan kondisi fisik sangat mempengaruhi terhadap pencapaian atlet. Dengan demikian, ingin mendapatkan data dan informasi yang akurat mengenai

kondisi fisik pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka pada kesempatan ini, penulis ingin melakukan suatu penelitian pada atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Kota Padang, sehingga nantinya dapat di carikan solusi untuk menyelesaikan masalah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa "penelitian deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya". Berdasarkan pendapat di atas maka variabel yang didasari pada Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang yang akan diteliti yaitu: kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan (endurance). Dilaksanakan bulan Desember 2022 di MTs TI Batang Kabung. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang yang berjumlah 58 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu 14 orang atlet putra. Instrument yang digunakan adalah: 1) zig-zag run test, 2) Vertical jump test, 3) two hand medicine ball test, dan 4) bleep test. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kelincahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan zig-zag run test pada Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah dilakukan, dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 17,19 detik, nilai

terendah 18,42 detik, nilai rata-rata sebesar 17,87 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,40 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putera Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)
17.19-17.44	2	14.3
17.45-17.70	4	28.6
17.71-17.96	1	7.1
17.97-18.22	5	35.7
18.23-18.48	2	14.3
Jumlah	14	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang diteliti, 2 orang (14,3%) atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval 17.19-17.44 detik. 4 orang (28.6%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval 17.45-17.70 detik. 1 orang (7,1%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval 17.71-17.96 detik. 5 orang (35,7%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval 17.97-18.22 detik dan 2 orang (14,3%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 18.23-18.48 detik. Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan atlet adalah 17,87 detik.

2. Daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan vertical jump test pada atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah dilakukan, dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 55 cm, nilai terendah 42 cm, nilai rata-rata sebesar 48,36 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,71 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Putera Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)
42-44	3	21.4
45-47	2	14.3
48-50	5	35.7
51-53	3	21.4
54-56	1	7.1
Jumlah	14	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang diteliti, 3 orang (21.4%) atlet yang daya ledak otot tungkai pada kelas interval 42-44 cm. 2 orang (14,3%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 45-47 cm. 5 orang (35,7%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 48-50 cm. 3 orang (21,4%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 51-53 cm, dan 1

orang (7,1%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 54-56 cm. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai atlet adalah 48,36 cm.

3. Daya ledak otot lengan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot lengan dengan menggunakan two hand medicine ball put pada atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah dilakukan, dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 301 cm, nilai terendah 242 cm, nilai rata-rata sebesar 265,43 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 18,05 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 3. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet Putera Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)
242-253	4	28.6
254-265	4	28.6
266-277	2	14.3
278-289	3	21.4
290-301	1	7.1
Jumlah	14	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang diteliti, 4 orang (28,6%) atlet memiliki hasil daya ledak otot lengan pada kelas interval 242-253 cm. 4 orang (28,6%) atlet memiliki

hasil daya ledak otot lengan pada kelas interval 254-265 cm. 2 orang (14,3%) atlet memiliki hasil daya ledak otot lengan pada kelas interval 266-277 cm. 3 orang (21,4%) atlet memiliki hasil daya ledak otot lengan pada kelas interval 278-289 cm, dan 1 orang (7,1%) atlet memiliki hasil daya ledak otot lengan pada kelas interval 290-301 cm. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot lengan atlet adalah 265,43 cm, maka daya ledak otot lengan atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

4. Daya tahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan vertical jump test pada atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah dilakukan, dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 46,5 ml/kg/menit, nilai terendah 33,2 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 38,75 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,81 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Atlet Putera Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Kelas interval (ml/kg/menit)	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)
33.2-35.9	4	28.6
36.0-38.7	5	35.7
38.8-41.4	2	14.3

41.6-44.3	1	7.1
44.4-47.1	2	14.3
Jumlah	14	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang diteliti, 4 orang (28,6%) atlet yang memiliki daya tahan pada kelas interval 33.2-35.9 ml/kg/menit. 5 orang (35,7%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 36.0-38.7ml/kg/menit. 2 orang (14,3%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 38.8-41.4 ml/kg/menit. 1 orang (7,1%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 41.6-44.3 ml/kg/menit, dan 2orang (14,3%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 44.4-47.1 ml/kg/menit. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya tahan atlet adalah 38,75 ml/kg/menit.

5. Kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dengan dari masing-masing hasil kondisi fisik yang didapatkan pada atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah dilakukan, dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 409.7, nilai terendah 340,1, nilai rata-rata sebesar 370,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 19,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 5. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Atlet Putera Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Kelas interval	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)	Kategori
----------------	-------------------------	-------------------------	----------

>399.8	1	7.1	baik sekali
380.2-399.7	6	42.9	Baik
360.6-380.1	1	7.1	Sedang
341.0-360.5	5	35.7	Kurang
<340.9	1	7.1	kurang sekali
Jumlah	14	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang diteliti, 1 orang (7,1%) atlet yang memiliki kondisi fisik pada kelas interval >399.8, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (42,9%) memiliki hasil kondisi fisik pada kelas interval 380.2-399.7, berada pada kategori baik. 1 orang (7,1%) memiliki hasil kondisi fisik pada kelas interval 360.6-380.1, berada pada kategori sedang. 5 orang (35,7%) memiliki hasil kondisi fisik pada kelas interval 341.0-360.5, berada pada kategori kurang dan 1 orang (7,1%) memiliki hasil kondisi fisik pada kelas interval <340.9, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata kondisi fisik atlet adalah 370,4, maka kondisi fisik atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat kelincahan atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot

tungkai atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori kurang. 3) Tingkat daya ledak otot lengan atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori kurang sekali. 4) Tingkat daya tahan atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang dapat disimpulkan secara keseluruhan dari hasil tes kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Tahun 2022 yang telah dilakukan dari unsur kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan daya tahan berada pada kategori tingkat sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. Antoni, Despita 2018. *Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.

Erianti, 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.

Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman*. Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 1.

Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.

Jabbar, A. A., Erianti, E., Ihsan, N., & Astuti, Y. 2022. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Smash*. Jurnal JPDO, 5(5), 21-27.

Rahmana, Z. W., & Suwirman, S. 2020.

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. Jurnal JPDO, 3(2), 1-5.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.