



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang

Mayori Musdalifah, Yaslindo, Suwirman, Muhammad Arnando

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Musdalifahmayori@gmail.com, Yaslindo@gmail.com, Suwirman@fik.unp.ac.id,

171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi fisik, Pencak silat

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci putera muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tapak suci putera muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang yang berjumlah 42 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kemampuan kondisi fisik Kekeuatan otot lengan dengan tes *pus-up*, kekuatan otot perut dengan tes *sit-up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *T test*, dan daya tahan aerobik dengan tes *bleef test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik diperoleh: (1) tingkat kekuatan otot lengan atlet dikategorikan "kurang", (2) tingkat kekuatan otot perut atlet dikategorikan "kurang", (3) tingkat daya ledak otot tungkai atlet dikategorikan "kurang", (4) tingkat kelincahan atlet dikategorikan "kurang", (5) tingkat daya tahan *aerobic* atlet dikategorikan "kurang".

Keywords : *Physical condition, martial arts*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the ability of the physical condition of pencak silat athletes at the holy site of Muhammadiyah sons of the Taqwa Mosque, Padang City. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were 42 athletes in the Tapak Suci of the Muhammadiyah sons of the Taqwa Mosque, Padang City. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with a total of 20 people. The data collection technique was to test the physical condition of the arm muscle strength with a push-up test, abdominal muscle strength with a sit-up test, leg muscle explosive power with a standing board jump test, agility with a T test, and aerobic endurance with a bleef test. . Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the research from the analysis of physical conditions obtained: (1) the level of athlete's arm muscle strength is categorized as "poor", (2) the athlete's abdominal muscle strength level is categorized as "poor", (3) the explosive power level of athlete's leg muscles is categorized as "less", (4) the level of agility of athletes is categorized as "less", (5) the level of aerobic endurance of athletes is categorized "less".*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik (*Physical Condition*) merupakan keadaan atau kemampuan fisik atau psikis yang dimiliki oleh seorang atlet. Secara umum kondisi fisik adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga, bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik menurut Syafruddin (2019) "kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga". Menurut Asnaldi, A. (2015) "Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud". Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus juga terhadap seorang atlet, tanpa adanya kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat. Menurut Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018) "Pencak silat merupakan olahraga prestasi dan telah di pertandingan dalam berbagai *event* olahraga, mulai tingkat daerah sampai ke tingkat nasional dan internasional. Sebagai olahraga prestasi, dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh atletnya. Salah satu adalah kondisi fisik".

Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin dalam Rizky Yulian Mirfren, Umar (2018) mengemukakan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020) juga menjelaskan bahwa "dari beberapa komponen tersebut Kondisi fisik, teknik

taktik dan mental, kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna".

Begitu juga dengan pencak silat membutuhkan komponen kondisi fisik yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat terealisasi secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan dan otot perut pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, daya ledak otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, kelincihan untuk melakukan teknik hindaran dan harus memiliki daya tahan yang baik untuk mendukung prestasi puncak selama pertandingan.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi juga harus didukung dengan kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik serta didukung juga oleh perguruan dalam pencapaian prestasi puncak atlet. Menurut Ihsan dkk (2018) "Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu: 1). kondisi fisik, 2). teknik, 3). taktik dan, 4). mental. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya". Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan terhadap pembinaan kondisi fisik yang hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik, dan mental. Begitupun dengan kondisi fisik dalam pembinaan pencak silat juga harus diberikan irama latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding, karena

pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana kemampuan atlet dalam mengasah kemampuan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

Berdasarkan kenyataan di lapangan yang ditemui oleh peneliti unit latihan Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dilihat dari beberapa tahun terakhir dari pertandingan yang diikuti prestasinya mengalami penurunan, diduga muncul dari berbagai faktor salah satunya yaitu faktor kondisi fisik atletnya yang belum diketahui. Oleh sebab itu komponen kondisi fisik sangatlah penting yang dibutuhkan dalam olahraga salah satunya olahraga pencak silat, komponen yang dibutuhkan dalam pencak silat diantaranya yaitu: kekuatan, daya ledak, kelincahan dan daya tahan. Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017) juga berpendapat bahwa "Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pecak silat itu sendiri seperti elemen kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kekuatan) serta teknik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan".

METODE

Jenis penelitian ini yang dilakukan bersifat deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang yang berjumlah 42 orang terdiri dari 17 putra dan 25 putri. Menurut Siyoto, Sandu dan Ali Sodik (2015) "Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut

prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya". Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "Purposive Sampling" yang mana dikemukakan oleh Siyoto, Sandu dan Ali Sodik (2015) "Teknik Purposive Sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, karena itu pengambilan sampel secara purposive tidak memperhatikan prinsip keterwakilan dari populasi". Dalam penelitian ini ditetapkan hanya beberapa atlet kategori remaja dengan umur diatas 14 tahun sampai 17 tahun yang menjadi sampel. Hal ini dilakukan karena pertimbangan bahwa atlet kategori remaja sudah mengikuti pertandingan, melakukan sparing dan latihan secara aktif. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini yang diambil hanya atlet putri saja sebanyak 21 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dengan tes *push-up*, kekuatan otot perut dengan tes *sit-up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *T test*, dan daya tahan aerobik dengan tes lari multi tahap/*bleef test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik frekuensi dengan perhitungan persentase dengan rumus:

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi atlet

N : Jumlah atlet(sampel)

HASIL

1. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push-up* di peroleh rata-rata 10,85 dengan nilai maksimal

18, nilai minimum 3, standar deviasi 4,34 dan varian 18,87. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan otot lengan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Kekuatan Otot Lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)
3 – 7	5	25%
8 – 12	5	25%
13 – 17	9	40%
18 – 22	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 1, dari 20 atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang yang memiliki nilai kemampuan kekuatan otot lengan dengan kelas interval 3-7 yaitu sebanyak 5 orang (25%), kelas interval 8-12 sebanyak 5 orang (25%), kelas interval 13-17 sebanyak 9 orang (40%), dan kelas interval 18- 22 sebanyak 1 orang (5%).

2. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut dengan menggunakan tes sit-up diperoleh rata-rata 10 dengan nilai maksimal 17, nilai minimum 7, standar deviasi 2,49 dan varian 6,21. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan otot perut dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Kekuatan Otot Perut

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)
3 – 7	5	25%
8 – 12	5	25%
13 – 17	9	40%
18 – 22	1	5%
Jumlah	20	100%

7 - 9	11	55%
10 – 12	6	30%
13 – 15	3	15%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari 20 atlet dapat disimpulkan hasil distribusi data kekuatan otot perut yang memiliki nilai kemampuan di kelas interval 7-9 yaitu terdapat 11 orang (55%), kelas interval 10-12 sebanyak 6 orang, dan kelas 13 -15 sebanyak 3 orang (15%).

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing board jump, diperoleh rata-rata 1,64 dengan nilai maksimal 1,77, nilai minimum 1,51, standar deviasi 0,08 dan varian 0,01. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)
1,51 – 1,56	4	20%
1,57 – 1,63	5	25%
1,64 – 1,70	6	30%
1,71 – 1,77	5	25%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data daya ledak

otot tungkai atlet yang memiliki nilai kemampuan pada kelas interval 1,51–1,56 yaitu sebanyak 4 orang (20%), kelas interval 1,57–1,63 sebanyak 5 orang (25%), kelas interval 1,64–1,70 sebanyak 6 orang (30%) dan untuk kelas interval 1,71–1,77 sebanyak 5 orang (25%).

4. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes *T test*, diperoleh rata-rata 13,90 dengan nilai maksimal 15,2 nilai minimum 12,3, standar deviasi 1,08 dan varian 1,17. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan kelincahan dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)
12,3 – 13,3	9	45%
13,4 – 14,4	2	10%
14,5 – 15,5	9	45%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, dari 20 atlet dapat disimpulkan hasil distribusi data kelincahan yang memiliki nilai kemampuan pada kelas interval 12,3-13,3 yaitu sebanyak 9 orang (45%), kelas interval 13,4-14,4 sebanyak 2 orang (10%) dan untuk kelas interval 14,5–15,5 sebanyak 9 orang (45%).

5. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik dengan menggunakan tes lari multi tahap/*bleef test*, diperoleh rata-rata 29,76

dengan nilai maksimal 34,5 nilai minimum 26,8, standar deviasi 2,58 dan varian 6,67. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)
26,8 – 29,8	12	60%
29,9 – 32,9	5	25%
33 – 36	3	15%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data daya tahan aerobik yang memiliki nilai kemampuan pada kelas interval 26,8-29,8 yaitu sebanyak 12 orang (60%), kelas interval 29,9-32,9 sebanyak 5 orang (25%) dan kelas interval 33-36 sebanyak 3 orang (15%).

PEMBAHASAN

a. Kekuatan

Pada kekuatan otot lengan di tes dengan *push-up* dan kekuatan otot perut di tes dengan *sit-up*, diperoleh tingkat kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang dengan rata-rata kekuatan otot lengan (10,85) yang di kategorikan **kurang** dan kekuatan otot perut dengan rata-rata (10) yang di kategorikan **Kurang**. Menurut Irawadi (2018) "Kekuatan memegang peranan yang sangat besar dalam

menunjang prestasi atlet khususnya dalam olahraga pencak silat (bela diri), permainan dan olahraga kompetitif lainnya, karena kekuatan sangat berguna dan mendorong hasil unjuk kerja yang dilakukan". Dapat disimpulkan Aspek kekuatan merupakan aspek yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan prestasi puncak atlet terutama dalam pertandingan. Dalam pencak silat kekuatan sangat dibutuhkan terutama pada kekuatan otot lengan Atlet dan juga kekuatan otot perut dalam melakukan serangan baik pukulan maupun tendangan juga membantu dalam posisi bertahan.

b. Daya Leda Otot Tungkai

Pada daya ledak otot tungkai di tes dengan *standing board jump*, diperoleh Ketangguhan daya ledak otot tungkai atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang dengan rata-rata (1,64) yang dikategorikan **kurang sekali**. Menurut Rosmawati, dkk (2019) "Daya ledak otot kaki adalah kemampuan otot untuk mengatasi tekanan dan perlawanan dengan tingkat kontraksi yang sangat tinggi. Pencak silat membutuhkan kekuatan *eksplusif* pada otot kaki, terutama saat menendang". 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. Menurut Hardiansyah, (2016) "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan tendangan dengan kuat dan cepat. Dalam pertandingan pencak silat daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan sekali karena

untuk dapat melakukan tendangan yang menghasilkan poin, maka harus dilakukan dengan kuat dan cepat agar tidak mudah diantisipasi oleh lawan". Oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan pada proses latihan.

c. Kelincahan

Pada kelincahan di tes dengan *T test*, kelincahan yang dimiliki atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang dengan rata-rata (13,90) yang dikategorikan **kurang sekali**. Menurut Sidik, Dikdik Zafar dkk.(2019) "Kelincahan adalah kemampuan gerak maksimum seseorang untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuhnya saat bergerak, tergantung pada situasinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya". Menurut Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023) "Kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau kecekatan seseorang dalam bergerak ke berbagai arah sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam merealisasikan suatu gerakan". Dalam pencak silat kelincahan sangat berperan dalam pencapaian prestasi atlet, kelincahan merupakan kemampuan atlet dalam mengubah arah atau posisi, dalam pencak silat pada saat atlet berhadapan di gelanggang atau pertandingan dalam melakukan serangan maupun hindaran, sehingga kelincahan sangat diperlukan bagi atlet, oleh sebab itu kelincahan atlet perlu ditingkatkan dan dilatih untuk mencapai prestasi maksimal.

d. Daya Tahan Aerobik

Pada daya tahan aerobik di tes dengan lari multi tahap/*bleep test*, daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Pencak Silat Tapak Suci

Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang dengan rata-rata (29,76) yang dikategorikan **kurang**. Dalam pencak silat lebih dominan menggunakan daya tahan aerobik yaitu kemampuan seseorang untuk menahan kelelahan, karena dalam pertandingan pencak silat membutuhkan waktu yang lama yaitu terdapat tiga ronde pertandingan selama tiga menit dan satu menit pemulihan. Untuk melakukan serangan yang maksimal dengan pukulan, tendangan dan bantingan/jatuhan serta melakukan pola bertahan di setiap rondanya tentu atlet membutuhkan suatu sistem energi aerobik yang baik, oleh sebab itu daya tahan aerobik penting untuk seorang atlet pencak silat.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut: 1) tingkat kekuatan otot lengan atlet dikategorikan "kurang", 2) tingkat kekuatan otot perut atlet dikategorikan "kurang", 3) tingkat daya ledak otot tungkai atlet dikategorikan "kurang", 4) tingkat kelincahan atlet dikategorikan "kurang", 5) tingkat daya tahan *aerobic* atlet dikategorikan "kurang".

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13-28.
- Dwipta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 3 nomor 1*, 15.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115-121.
- Halimanur S., Darni, & Rosmawati. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana, Volume 4, Nomor 1*, 46.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Irawadi, H. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang.
- Mirfen Rizky, Umar. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278279.
- Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Siyoto, A. s. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*.
Yogyakarta: Literasi Media
Publishing.

Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. 2018.
Hubungan status gizi dan motivasi
berprestasi dengan tingkat kondisi
fisik siswa pplp cabang pencak silat
sumatera barat. *Sporta Saintika*, 3(1),
410-422.

Syafruddin. 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu
Melatih Dasar*. Padang: Fakultas ilmu
keolahragaan Universitas Negeri
Padang.