

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Di SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

Rafi Drajat¹, Suwirman², Zulman³, Weny Sasmitha⁴

Prodi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Rafidrajat53@gmail.com, Suwirman@fik.unp.ac.id, Zulman@fik.unp.ac.id,
WenySasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pencak silat, Perguruan Satria Muda Indonesia

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok sebanyak 25 orang . Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah total Sampling yang mana terbagi menjadi 2 kelompok jenis kelamin yaitu 13 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes daya tahan aerobic (*bleep test*), tes daya ledak otot tungkai (*Standing broad jump*), daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put*) kekuatan otot tangan (*push-up*) kekuatan otot perut (*sit-up*) kelentukan. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Pertama, Kondisi fisik daya tahan aerobic atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik sedangkan Kondisi fisik daya tahan aerobic atlet pencak silat putri dalam keadaan kurang . Kedua, Kondisi fisik daya ledak otot Tungkai atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang sedangkan Kondisi fisik daya ledak otot Tungkai atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup. Ketiga, Kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang sedangkan Kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet pencak silat putri dalam keadaan baik. Keempat, Kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik , sedangkan kondisi fisik kekuatan otot perut atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup. Kelima, Kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik , sedangkan kondisi fisik kekuatan otot perut atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup. keenam, Kondisi fisik kelentukan otot atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang , sedangkan kondisi fisik kelentukan otot atlet pencak silat putri dalam keadaan baik sekali

Keywords : *Physical Condition, Pencak Silat, Indonesian Young Knights College*

Abstract : *The problem in this research is the poor physical condition of the Indonesian Satria Muda Pencak Silat Athletes at SMA N 1 Gunung Talang, Solok Regency. The aim of this research is to determine the physical condition of the Indonesian Satria Muda College Pencak Silat Athletes at SMA N 1 Gunung Talang, Solok Regency. This type of research is quantitative (field research) using descriptive analysis methods. The population in this study were 25 Pencak Silat athletes from the Indonesian Satria Muda College at SMA N 1 Gunung Talang, Solok Regency. The sampling technique used was total sampling which was divided into 2 gender groups, namely 13 male athletes and 12 female athletes. The instruments in this study were an aerobic endurance test (bleep test), leg muscle explosive power test (Standing broad jump), arm muscle explosive power (two hand medicine ball put), hand muscle strength (push-up) and abdominal muscle strength (sit -up) flexibility). Data was analyzed using percentages. The results obtained in this study indicate that Firstly, the physical condition of the aerobic endurance of the male Pencak Silat*



athletes at Satria Muda Indonesia College at SMA N 1 Gunung Talang is in the good category, while the physical condition of the aerobic endurance of the female Pencak Silat athletes is in poor condition. Second, the condition The physical condition of the explosive power of the muscles of the male Pencak Silat athlete's legs at the Indonesian Satria Muda College at SMA N 1 Gunung Talang is in the deficient category, while the physical condition of the leg muscle explosive power of the female Pencak Silat athletes is in sufficient condition. Third, the physical condition of the explosive power of the arm muscles of the Pencak Silat athletes. The son of the Indonesian Satria Muda College at SMA N 1 Gunung Talang is in the poor category, while the physical condition of the female pencak silat athletes' arm muscle explosive power is in good condition. Fourth, the physical condition of the abdominal muscle strength of the male Pencak Silat athletes at the Indonesian Satria Muda College at SMA N 1 Gunung Talang is in the good category, while the physical condition of the abdominal muscle strength of the female Pencak Silat athletes is in sufficient condition. Fifth, the physical condition of the abdominal muscle strength of the male Pencak Silat athletes at the Indonesian Satria Muda College at SMA N 1 Gunung Talang is in the good category, while the physical condition of the abdominal muscle strength of the female Pencak Silat athletes is in sufficient condition. Sixth, the physical condition of the muscle flexibility of the male Pencak Silat athletes of the College Indonesian young warriors at SMA N 1 Gunung Talang are in the poor category, while the physical condition of the female pencak silat athletes' muscle flexibility is in very good condition.

PENDAHULUAN

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023). Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022). Dalam mengintegrasikan olahraga ke dalam masyarakat, pemerintah mencari perkembangan baik formal maupun informal untuk mencapai kesetaraan dalam kesempatan olahraga (Sepriadi, 2017). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Olahraga adalah bagian integral dari warisan budaya umat manusia dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai aktor maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat

membina jiwa kepemimpinan . Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017). Sedangkan menurut Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Diprovinsi Sumatera Barat perkembangan pencak silat sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya berdiri Perguruan silat di berbagai daerah, pembinaan tidak melulu diluar pendidikan melainkan pembinaan juga dilakukan diberbagai jenjang pendidikan di Indonesia, dan ini ditandai dengan adanya liga-liga pelajar yang diadakan oleh IPSI. Salah satu sekolah yang konsisten melakukan pembinaan sepakbola dalam pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok. Saat ini SMAN 1 Gunung Talang mengalami kemunduran prestasi, terutama pada event yang diikuti antar pelajar se



Kabupaten Solok. SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok tidak pernah mendapatkan prestasi sejak tahun 2021 sampai pada tahun sekarang. Memang tidak mudah bagi siswa untuk menjadi pemain yang berprestasi, karena banyak factor yang mempengaruhinya.

Syafruddin (2019) mengatakan bahwa “Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan saat pemain melakukan latihan tanding, salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada saat ronde pertama penampilan dan performa Atlet cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat menggunakan taktik dan teknik dengan baik. Namun, pada babak kedua dan ketiga atlet mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti serangan yang tidak masuk point, stamina yang terlihat menurun, fokus yang mulai berkurang, pergerakan mulai lambat, dan banyak kecolongan point, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak mendapatkan hasil yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan poin banyak untuk lawan. Sehingga pada akhir laga tim SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok banyak mengalami kekalahan. Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga

bahwa Menurunnya kemampuan kondisi fisik Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok. Menurunnya kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, kelincahan, daya tahan, daya ledak, kekuatan, dan kelentukan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “kondisi fisik Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak silat Satria Muda Indonesia di SMA Negeri 1 Gunung Talang sejumlah 25 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Jadi, sampel di dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak silat Satria Muda Indonesia di SMA Negeri 1 Gunung Talang sejumlah 13 orang Atlet laki laki dan 12 orang Atlet perempuan. pada penelitian kali ini teknik pengumpulan data adalah metode Survei dengan teknik Tes dan Pengukuran. karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisis data yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan presentase.

HASIL

1. Variabel Daya Tahan Aerobic

Tabel 1
Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobic atlet putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 53,08	1	7,69	Baik Sekali
48,15 - 53,07	3	23,07	Baik
43,22 - 48,14	4	30,77	Cukup
38,3 - 43,21,	4	30,77	Kurang
≤ 38,2	1	7,69	Kurang Sekali



Total	13	100	
-------	----	-----	--

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet laki laki 1 orang (7,69%) yang memiliki daya tahan berkisar $\geq 53,08$ berkategori (baik sekali), 3 Orang (23,07) yang memiliki daya tahan berkisar 48,15 - 53,07 berkategori (Baik), 4 Orang (30,77) yang memiliki

daya tahan berkisar 43,22 - 48,14 berkategori (Cukup), 4 orang (30,77) yang memiliki daya tahan berkisar 38,3 - 43,21 berkategori (kurang), 1 orang (7,69%) yang memiliki daya tahan berkisar $\leq 38,2$ berkategori (kurang sekali).

Tabel 2

Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobic Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
$\geq 53,08$	1	8,33	Baik Sekali
44 - 53,07	2	16,67	Baik
34,02 – 43,09	1	8,33	Cukup
24,94 – 34,01	7	58,33	Kurang
$\leq 24,93$	1	8,33	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang atlet putri 1 orang (8,33%) yang memiliki daya tahan berkisar $\geq 53,08$ berkategori (baik sekali), 2 Orang (16,67) yang memiliki daya tahan berkisar 44 - 53,07 berkategori (Baik), 1 orang (8,33%) yang memiliki daya tahan

berkisar 34,02 – 43,09 berkategori (Cukup), 7 orang (58,33%) yang memiliki daya tahan berkisar 24,94 – 34,01 berkategori (kurang), 1 Orang (8,33) yang memiliki daya tahan berkisar $\leq 24,93$ berkategori (kurang sekali).

2. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 3

Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot tungkai Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 330	2	15,38	Baik Sekali
300,69 – 329,9	1	7,69	Baik
271,47 – 300,68	3	23,07	Cukup
245,25 – 271,46	6	46,15	Kurang
$\leq 245,24$	1	7,69	Kurang Sekali
Total	13	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet laki laki 2 orang (15,38%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar ≥ 330 berkategori (baik sekali), 1 Orang (7,69%) yang memiliki daya ledak otot

tungkai berkisar 300,69 – 329,9 berkategori (Baik), 3 orang (23,07%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar 271,47 – 300,68 berkategori (Cukup), 6 orang (46,15%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar 245,25 – 271,46

berkategori (kurang), 1 orang (7,69%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar $\leq 245,24$

berkategori (kurang sekali).

Tabel 4
Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 200	3	25	Baik Sekali
188,03 – 199,9	4	33,34	Baik
176,15 – 188,02	3	25	Cukup
164,28 – 176,15	1	8,33	Kurang
$\leq 164,27$	1	8,33	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang atlet putri 3 orang (25%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar ≥ 200 berkategori (baik sekali), 4 Orang (33,34%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar 188,03 – 199,9 berkategori (Baik), 3 orang (25%) yang

memiliki daya ledak otot tungkai berkisar 176,15 – 188,02 berkategori (Cukup), 1 orang (8,33%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar 164,28 – 176,15 berkategori (kurang), 1 orang (8,33%) yang memiliki daya ledak otot tungkai berkisar $\leq 164,27$ berkategori (kurang sekali).

3. Kemampuan Daya Ledak Otot Tangan

Tabel 5
Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tangan Atlet putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 390	2	15.38	Baik Sekali
370.48 – 389,9	2	15.38	Baik
351.05 – 370.47	5	38.48	Cukup
331.63 – 351.04	3	23.07	Kurang
≤ 331.62	1	7.69	Kurang Sekali
Total	13	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet putra 2 orang (15.38%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar ≥ 390 berkategori (baik sekali), 2 orang (15.38%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar 370.48 – 389,9 berkategori (Baik), 5 orang (38.48%) yang memiliki daya ledak otot tangan

berkisar 351.05 – 370.47 berkategori (Cukup), 3 orang (23.07%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar 331.63 – 351.04 berkategori (kurang), 1 orang (7.69%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar ≤ 331.62 berkategori (kurang sekali).

Tabel 6

Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tangan Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 490	1	8.33	Baik Sekali
418.84 – 489,9	6	50	Baik
347.77 – 418.83	4	33.33	Cukup
276.7 – 347.76	-	-	Kurang
≤ 276.6	1	8.33	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet putri 1 orang (8.33%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar ≥ 490 berkategori (baik sekali),6 orang (50%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar 418.84 –

489,9 berkategori (Baik), 4 orang (33.33%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar 347.77 – 418.83 berkategori (Cukup), 1 orang (8.33%) yang memiliki daya ledak otot tangan berkisar ≤ 276.6 berkategori (kurang sekali).

4.Kemampuan kekuatan Otot Tangan

Tabel 7

Distribusi Hasil Kekuatan Otot Tangan Atlet putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 51	1	7.69	Baik Sekali
39,53 – 50.9	7	53.84	Baik
28.15 – 39.52	1	7.69	Cukup
16.77 – 28.14	3	23.07	Kurang
≤ 16.76	1	7.69	Kurang Sekali
Total	13	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet putra 1 orang (7.69%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar ≥ 51 berkategori (baik sekali), 7 orang (53.84%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar 39,53 – 50.9 berkategori (Baik), 1 orang (7.69%) yang

memiliki Kekuatan otot tangan berkisar 28.15 – 39.52 berkategori (Cukup),3 orang (23.07%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar 16.77 – 28.14berkategori (kurang), 1 orang (7.69%) yang memiliki Kekuatan otot tanganberkisar ≤ 16.76 berkategori (kurang sekali).

Tabel 8

Distribusi Hasil Kekuatan Otot Tangan Atlet putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 48	1	8.33	Baik Sekali
39,79 – 47.9	-	-	Baik
31.67 – 39.78	1	8.33	Cukup
23.55 – 31.66	6	50	Kurang
≤ 23.54	4	33.34	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang atlet putri 1 orang (8.33%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar ≥ 48 berkategori (baik sekali), 1 orang (8.33%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar 31.67 – 39.78berkategori

(Cukup),6 orang (50%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar 23.55 – 31.66 berkategori (kurang), 4 orang (33.34%) yang memiliki Kekuatan otot tangan berkisar ≤ 23.54 berkategori (kurang sekali).

5.Kemampuan Kekuatan Otot Perut

Tabel 9
Distribusi Hasil Kekuatan Otot Perut Atlet putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 50	1	7.69	Baik Sekali
42.51 – 49.9	5	38.46	Baik
35.11 – 42.50	3	23.07	Cukup
27.71 – 35.10	3	23.07	Kurang
≤ 27.70	1	7.69	Kurang Sekali
Total	13	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet putra 1 orang (7.69%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar ≥ 50 berkategori (baik sekali), 5 orang (38.46%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar 42.51 – 49.9 berkategori (Baik), 3 orang (23.07%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar 35.11 –

42.50berkategori (Cukup),3 orang (23.07%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar 27.71 – 35.10 berkategori (kurang), 1 orang (7.69%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar ≤ 27.70 berkategori (kurang sekali).

Tabel 10
Distribusi Hasil Kekuatan Otot Perut Atlet putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 60	1	8.33	Baik Sekali
50.54 – 59.9	-	-	Baik
41.07 – 50.53	5	41.67	Cukup
31.61 – 41.06	4	33.33	Kurang
≤ 31.60	2	16.67	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang atlet putri 1 orang (8.33%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar ≥ 60 berkategori (baik sekali), , 5 orang (41.67%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar 41.07 – 50.53 berkategori (Cukup),4 orang (33.33%) yang memiliki Kekuatan otot perut

berkisar 31.61 – 41.06 berkategori (kurang), 2 orang (16.67%) yang memiliki Kekuatan otot perut berkisar ≤ 31.60 berkategori (kurang sekali).



6. Kemampuan Kelentukan

Tabel 11
Distribusi Hasil Kelentukan otot Atlet putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 80	2	15.38	Baik Sekali
71.47 – 79.9	-	-	Baik
63.03 – 71.46	4	30.76	Cukup
54.59 – 63.02	6	46.15	Kurang
≤ 54.58	1	7.69	Kurang Sekali
Total	13	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang atlet putra 2 orang (15.38%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar ≥ 80 berkategori (baik sekali), , 4 orang (30.76%) yang memiliki Kelentukan otot

berkisar 63.03 – 71.46 berkategori (Cukup),6 orang (46.15%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar 54.59 – 63.02 berkategori (kurang), 1 orang (7.69%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar ≤ 54.58 berkategori (kurang sekali).

Tabel 12
Distribusi Hasil Kelentukan otot Atlet putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 70	6	50	Baik Sekali
63.6 – 69.9	-	-	Baik
57.1 – 63.5	5	41.67	Cukup
50.6 – 57.0	-	-	Kurang
≤ 50.5	1	8.33	Kurang Sekali
Total	12	100	

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 orang atlet putri 6 orang (50%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar ≥ 70 berkategori (baik sekali), , 5 orang (41.67%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar 57.1 – 63.5 berkategori (Cukup), , 1 orang (8.33%) yang memiliki Kelentukan otot berkisar ≤ 50.5 berkategori (kurang sekali).

muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori baik dengan persentase (30,77). Dapat dikategorikan bahwa daya tahan aerobik 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan baik, sedangkan dari 12 atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori kurang dengan persentase (50). Dapat dikategorikan bahwa daya tahan aerobik 12 atlet Pencak Silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan kurang

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobic

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya tahan arobik 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria

2. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori kurang dengan persentase (46,15). Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang.

Sedangkan atlet silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori baik dengan persentase (33,34). Dapat dikategorikan bahwa daya ledak otot tungkai 12 atlet Pencak Silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan baik

3. Daya Ledak otot Lengan

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori cukup dengan persentase (38,48) Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori cukup.

Sedangkan dari 12 atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori baik dengan persentase (41,67). Dapat dikategorikan bahwa daya ledak otot lengan 12 atlet Pencak Silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan baik.

4. Kekuatan otot tangan

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tangan 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung Talang pada kategori kurang dengan persentase (53,84) Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tangan 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik.

Sedangkan dari 12 atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori baik dengan persentase (50). Dapat dikategorikan bahwa kekuatan otot tangan 12 atlet Pencak Silat putri

Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan kurang.

5. kekuatan otot perut

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung Talang pada kategori baik dengan persentase (38,46) Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot perut 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik..

Sedangkan dari 12 atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori cukup dengan persentase (41,67). Dapat dikategorikan bahwa kekuatan otot perut 12 atlet Pencak Silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan kurang.

6. Kelentukan

Berdasarkan tes yang telah dilakukan data penelitian dapat disimpulkan bahwa kelentukan otot 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung Talang pada kategori kurang dengan persentase (46,15) Dapat disimpulkan bahwa kelentukan otot 13 atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik.

Sedangkan kelentukan otot dari 12 atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang pada kategori baik sekali dengan persentase (50). Dapat dikategorikan bahwa kelentukan otot 12 atlet Pencak Silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan baik sekali .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan kondisi fisik daya tahan aerobik atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik sedangkan atlet pencak silat putri dalam keadaan kurang .Kondisi fisik daya ledak otot Tungkai atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang sedangkan Kondisi fisik atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup.Kondisi fisik daya ledak otot



lengan atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang sedangkan Kondisi fisik atlet pencak silat putri dalam keadaan baik. Kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang ,sedangkan kondisi fisik atlet pencak silat putri dalam keadaan baik.. Kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik ,sedangkan kondisi fisik kekuatan otot perut atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup. Kondisi fisik kelentukan otot atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang ,sedangkan kondisi fisik atlet putri dalam keadaan baik sekali. Kondisi Fisik atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori kurang ,sedangkan kondisi fisik atlet putri dalam keadaan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Emral, E., Situmorang, G. N., Putra, A. N., & Zulfahri, Z. (2023). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL SMP N 15 PADANG. *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128.

Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

Arie Asnaldi 2022, Suwirman 2022. Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 5 No 5 (9-15)

Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Clemente, Filipe M., Fernando M. Lourenco Martins, and Rui S. Mendes. 2014. "Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals". *Strength and*

Conditioning

Journal. [10.1519/SSC.000000000000063](https://doi.org/10.1519/SSC.000000000000063)

Cone, John R. 2012. "Soccer Specific Performance Testing of Fitness and Athleticism: The Development of a Comprehensive Player Profile". *Strength and Conditioning Journal*, [October 2012, Volume 34, Issue 5, 11-19](https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182575e8c). [10.1519/SSC.0b013e3182575e8c](https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182575e8c), diakses tanggal 2 februari 2023

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.

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(01), 1. <https://doi.org/10.24036/jpo4101988> Diakses tanggal 11 maret 2023

Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.

Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Kalinski, M., Norkowski, H., Kerner, M., & Tkaczuk, W. 2002. "Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games". *European Journal of Sport Science*, 2(3), 1–21. [doi:10.1080/17461390200072303](https://doi.org/10.1080/17461390200072303) Diakses tanggal 11 maret 2023

Karp, Jason R., Jeanne D. Johnston, Sandra Tecklenburg, Timothy D. Mickleborough, Alyce D. Fly, and Joel M. Stager. 2006. "Chocolate Milk as a Post-Exercise Recovery Aid". *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2006, 16. [10.1123/ijsnem.16.1.78](https://doi.org/10.1123/ijsnem.16.1.78) Diakses tanggal 11 maret 2023

Leowanda, D., & Yenes, R. 2019. "Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The



Explosion Of Limbs In The Volleyball”.

Jurnal Performa Olahraga,

<https://doi.org/10.24036/jpo105019>

Diakses tanggal 11 maret 2023

Lorenzo, LoisRodríguez., Miguel Fernandez del Olmo, Rafael Martín Acero. 2016.

“[Strength and Kicking Performance in Soccer: A Review](#)”. *Strength and*

Conditioning Journal, June 2016

[10.1519/SSC.0000000000000223](https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000223)

Diakses tanggal 11 maret 2023

Zulman & Asnaldi, A. 2021. “Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City”. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 71-76. <https://doi.org/10.24036/jpo89019>