

## Analisi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya Kategori Tanding

**Maijodi, Nurul Ihsan, Eldawaty, Weny Sasmitha**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[maijodi22@gmail.com](mailto:maijodi22@gmail.com), [nurul\\_ikhsan@gmail.com](mailto:nurul_ikhsan@gmail.com)

[eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id), [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.28>

Kata Kunci : Pencak Silat, Kondisi Fisik

Abstrak : Perguruan Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya yang sudah melakukan latihan rutin setiap minggunya, tetapi prestasi yang diperoleh oleh perguruan ini belum sesuai dengan harapan bahkan mengalami penurunan. Tujuan penelitian ini yaitu, mengetahui bagaimana keadaan kondisi fisik atlet pencak silat di Perguruan Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya, yaitu daya tahan, kelincahan, daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024 di Perguruan Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya, dengan populasi atlet Perguruan Pencak Silat Putiak Bungo dan sampel sebanyak 23 atlet remaja yang terdiri dari 9 Atlet Putra dan 14 Atlet Putri. Hasil kondisi fisik atlet pencak silat Putiak bungo dari beberapa tes yang dilakukan pada Atlet Putra dan Putri masih tergolong cukup/sedang, dengan rata-rata tes daya tahan *aerobic* dengan *Bleep Test* Atlet Putra 30.13 dan Atlet Putri 29.03. Rata-rata tes kelincahan dengan *T test* Atlet Putra 13.57 dan Atlet Putri 13.44. Rata-rata tes kekuatan otot lengan dengan *Push Up* Atlet Putra 23.33 dan Atlet Putri 22.57. Rata-rata tes kekuatan otot perut dengan *Sit Up* Atlet Putra 35.56 dan Atlet Putri 27.21. Rata-rata tes daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump* Atlet Putra 1.90 dan Atlet Putri 1.84

Keywords : *Pencak Silat, physical condition*

Abstract : *The Putiak Bungo College, Dharmasraya Regency has been carrying out routine training every week, but the achievements obtained have not met expectations and have even decreased. The aim of this research is to find out the physical condition of the pencak silat athletes at the Putiak Bungo College, Dharmasraya Regency, namely endurance, agility, strength, withstand the strength of the arm and abdominal muscles, and the explosive power of the leg muscles. This type of research is descriptive research. This research was carried out in June-July 2024 at the Putiak Bungo Pencak Silat College, Dharmasraya Regency, with a population of Putiak Bungo Pencak Silat College athletes and a sample of 23 teenage athletes consisting of 9 male athletes and 14 female athletes. The results of the physical condition of the Putiak Bungo pencak silat athletes from several tests carried out on male and female athletes were still classified as fair/moderate, with an average aerobic endurance test with a Bleep Test for male athletes of 30.13 and female athletes of 29.03. The average agility test with the T test for male athletes was 13.57 and female athletes 13.44. The average arm muscle strength test with push ups for male*

*athletes was 23.33 and female athletes were 22.57. The average abdominal muscle strength test with sit ups for male athletes was 35.56 and female athletes 27.21. The average leg muscle explosive power test using Standing Board Jump for Male Athletes is 1.90 and Female Athletes is 1.84*

## PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah salah satu bentuk bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai bagian dari budaya Indonesia. Oleh karena itu harus dijaga, dilestarikan, dan dikembangkan (Mufarriq, 2021). Pencak Silat adalah hasil karakter dan akal manusia, dan diciptakan melalui proses refleksi, pendidikan dan pengamatan (Kriswanto, 2015).

*Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage* adalah sidang ke-14 UNESCO, yang diadakan di Bogota, Kolombia, 9-14 Desember 2019, dimana pencak silat sebagai tradisi budaya asli Indonesia, telah ditetapkan oleh *United Nation Educational, Scientific and Cultural Organisation* (UNESCO) sebagai warisan budaya tak benda. Pertimbangan dasar pengakuan UNESCO terhadap pencak silat (Kusumo & Lemy, 2021).

Perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama Islam pada abad ke-14 di nusantara. Kala itu pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau atau pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan spiritual (Mizanudin *et al.*, 2018).

Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri dengan mati-matian yang tidak diperbolehkan untuk dapat dipertontonkan di depan umum (Eni, 1967).

Kategori tanding dalam turnamen pencak silat menggunakan strategi

menyerang dan bertahan seperti menyerang sasaran, menjatuhkan lawan, menangkis, dan menghindar (Masula & Jatmiko, 2021).

Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk mencapai puncak performa dan bisa mengurangi risiko cedera saat latihan maupun saat bertanding (Sumenep & Nuraisyah, 2023).

Kondisi fisik adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga, bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental (Bafirman & Sujana, 2019).

Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat (Marjanto & Widjaja, 2020). Teknik tercipta sesuai karakternya sehingga pemahaman dan penghayatan pada karakter tersebut dapat menghasilkan suatu ilmu beladiri silat yang balik (Sasmitha *et al.*, 2023).

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 cabang olahraga pencak silat (Musdalifah & Arnando, 2023).

Kondisi fisik adalah komponen yang sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Komponen kondisi fisik dibagi menjadi 9 komponen, yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan,

kulentukkan, stamina, power, kekuatan (Prima & Kartiko, 2021).

Dalam beladiri pencak silat diwajibkan mempunyai kondisi fisik yang baik guna menghadapi benturan (*body contact*) saat latihan atau pun saat mengikuti pertandingan dengan lawan. Dalam penelitian menyatakan bahwa mencapai prestasi yang maksimal membutuhkan kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan pencapaian suatu prestasi olahraga (Ruslan, 2011).

Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan kesiapan dan kematangan mental atlet, kedisiplinan, perencanaan yang baik dan peninjauan kondisi fisik serta dukungan pihak perguruan atlet pencak silat (Hambali et al., 2020).

Manfaat dari kondisi fisik beladiri pencak silat di dalam latihan maupun saat mengikuti pertandingan mempunyai stamina yang baik. Jika kondisi fisik yang buruk maka akan sangat mempengaruhi di dalam teknik, mental, dan taktik yang mereka lakukan saat latihan maupun mengikuti pertandingan (Ridhwan & Hariyanto, 2021).

Perguruan Putiak Bungo pada tahun 2021 mengikuti Kejuaraan Pencak Silat Bungo dan memperoleh Juara Umum I dengan jumlah emas 10, perak 2 dan perunggu 2. Pada tahun 2022 mengikuti STKIP CUP I Bungo memperoleh Juara Umum I Remaja dengan jumlah emas 8, perak 3, dan perunggu 2 selain itu juga mengikuti.

Kejuaraan Minsai Alfitrah Karang Taruna Sopan Santun Payakumbuh dengan jumlah emas 4, perak 3 dan perunggu 1. Kejuaraan terakhir yang diikuti perguruan Putiak Bungo yaitu O2SN 2023 Tingkat SD dan SMP dan memperoleh 1 perunggu.

Berdasarkan keadaan dilapangan yang ditemui peneliti, Perguruan Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya sudah melakukan latihan rutin setiap hari Kamis, Sabtu dan Minggu, tetapi prestasi yang diperoleh belum mencapai seperti apa yang diharapkan bahkan mengalami penurunan, saat latihan dan bertanding.

Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor salah satunya yaitu kurang diperhatikannya kondisi fisik. Pentingnya kondisi fisik yang baik pada atlet pencak silat terutama pada Perguruan Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya yang berperan pada saat pertandingan laga.

Ada beberapa indikator yang menyebabkan penurunan prestasi atlet perguruan Putiak bungo, pada saat sparing atlet perguruan Pencak Silat Putiak Bungo tidak mampu mempertahankan permainannya hingga ronde ketiga, kesulitan melakukan teknik bantingan, dan saat melakukan tendangan. Teknik juga didukung mutlak oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti, teknik tendangan, pukulan, hindaran, dan bantingan (Susanto et al., 2020).

Hal tersebut perlu diperhatikan karena berkaitan dengan komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan diantaranya, daya tahan, kelincahan, daya tahan kekuatan dan daya ledak.

Komponen kondisi fisik tersebut dilihat karena merupakan kondisi yang dominan dalam pencak silat yang dapat mempengaruhi prestasi para atlet.

Untuk itu pada penelitian ini akan membahas mengenai "**Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putiak Bungo**

**Kabupaten Dharmasraya Kategori Tanding** yang diharapkan dapat membantu pelatih mengetahui kondisi fisik para atlet pencak silat sehingga dapat mengoptimalkan program latihan yang cocok untuk para atlet.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Perguruan Pencak Silat Putiak Bungo dan ditetapkan hanya beberapa atlet kategori remaja dengan umur diatas 14 tahun sampai 17 tahun yang menjadi sampel.

Instrumen peneitian ini meliputi *bleep test*, *T Test*, *Push-Up*, *Sit-Up* dan *Satanding Broad Jump*.

## HASIL

### 1. Data Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya.

Untuk mengukur daya tahan aerobik Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya adalah dengan menggunakan tes lari multi tahap / *Bleep Test*.

Tes ini dicobakan kepada seluruh Atlet yang menjadi sampel penelitian yang berjumlah 23 orang. Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut distribusi daya tahan aerobik Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 1

Yang menjelaskan penjelasan lebih ringkas dari hasil tes, table terdiri dari table putra dan table putri

Berdasarkan Tabel .1 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai daya tahan aerobik dengan kelas interval 20.4-33.4 sebanyak 6 orang (67%) dan kelas interval 33.5 - 46.4 sebanyak 3 orang (33%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
20.4 – 33.4	6	67%
33.5 – 46.4	3	33%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel .1 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai daya tahan aerobik dengan kelas interval 20.4-33.4 sebanyak 6 orang (67%) dan kelas interval 33.5 - 46.4 sebanyak 3 orang (33%).

Kemudian, distribusi daya tahan aerobik pada 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri.

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
22.4 - 28.4	6	43%
28.5 - 34.4	7	50%
34.5 - 40.4	1	7%
Total	14	100%

Berdasarkan Tabel 2 kemampuan otot lengan 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya antara lain, kelas interval 22.4-28.4 sebanyak 6 orang

(43%), kelas interval 28.5-34.4 sebanyak 7 orang (50%), dan kelas interval 34.5-40.4 sebanyak 1 orang (7%)

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan Atlet Putra dan Atlet Putri diperoleh bahwa Atlet Putra memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 20.4-27.2 sebanyak 4 orang. Sedangkan Atlet Putri memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 28.5-34.4 sebanyak 7 orang.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Bleep Test Atlet Putra dan Atlet Putri**

Statistik	Atlet Putra	Atlet Putri
Rata-Rata	30.13	29.02
Standar Deviasi	7.8	3.8
Min	20.4	22.4
Max	40.8	36.4
Range	20.4	14

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh rata-rata nilai Bleep Test Atlet Putra dan Atlet Putri masing-masing 30.13 dan 29.02. Nilai tersebut tidak terlalu jauh berbeda yang menandakan bahwa rata-rata hasil Bleep Test hampir sama.

Jika dilihat dari standar deviasi Atlet Putri memiliki standar deviasi atau variasi jawaban yang lebih kecil dibandingkan Atlet Putra. Ini bisa disebabkan oleh range nilai terbesar ke nilai terkecil pada hasil tes Atlet Putri lebih kecil dibandingkan Atlet Putra, yaitu 14.



**Gambar 1. Tes Dayatahan**  
**Sumber : Dokumen Penelitian**

**2. Data kelincahan Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya.**

Untuk mengukur kelincahan Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya adalah dengan menggunakan *T Test*. Tes ini dicobakan kepada seluruh Atlet yang menjadi sampel penelitian yang berjumlah 23 orang.

Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut distribusi daya ledak otot tungkai Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra**

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
10.95 - 12.95	4	44%
12.96 - 14.95	2	22%
14.96 - 16.95	3	33%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 4 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai kelincahan dengan kelas interval 10.95-12.95 sebanyak 4 orang (44%), kelas interval 12.96-14.95 sebanyak 2 orang (22%), dan kelas interval

14.96-16.95 sebanyak 3 orang (33%).

Kemudian, distribusi kelincahan pada 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel yang menjelaskan ringkas tentang hasil data, dimana table terdiri dua table yaitu table putra dan table putri.

Berdasarkan Tabel 5 kemampuan kelincahan 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya antara lain, kelas interval 11.97-13.37 sebanyak 6 orang (43%), kelas interval 13.34-14.77 sebanyak 7 orang (50%), dan kelas interval 14.78-16.17 sebanyak 1 orang (7%).

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
11.97 - 13.37	6	43%
13.34 - 14.77	7	50%
14.78 - 16.17	1	7%
Total	14	100%

Berdasarkan hasil tes kelincahan Atlet Putra dan Atlet Putri diperoleh bahwa Atlet Putra memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 10.95-12.95 sebanyak 4 orang. Sedangkan Atlet Putri memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 13.38-14.77 dengan frekuensi sebanyak 7 orang.

Hal tersebut menunjukkan bahwa Atlet Putra memiliki waktu yang lebih singkat atau lebih cepat dalam tes kelincahan dibandingkan Atlet Putri. Selain membandingkan distribusi frekuensi, statistik deskriptif dari *T-test* juga dapat dibandingkan untuk menunjukkan statistik dasar dari Atlet Putra dan Atlet Putri.

**Tabel 6.** Statistik Deskriptif *T Test* Atlet Putra dan Atlet Putri

Statistik	Atlet Putra	Atlet Putri
Rata-Rata	13.57	13.44
Standar Deviasi	1.67	0.97
Min	10.95	11.97
Max	15.42	14.86
Range	4.47	2.89

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh rata-rata nilai tes *T-test* Atlet Putra dan Atlet Putri masing-masing 13.57 dan 13.44. Selisih rata-rata yang diperoleh sangat kecil yang menandakan bahwa rata-rata *T Test* Atlet Putra dan Atlet Putri hampir sama.

Standar deviasi yang diperoleh Atlet Putra dan Atlet Putri juga tergolong cukup kecil yang menandakan bahwa variasi nilai tes pada setiap atlet tidak terlalu jauh berbeda. Jika dilihat dari range nilai terbesar ke nilai terkecil Atlet Putra dan Atlet Putri terlihat bahwa Atlet Putri memiliki range yang lebih kecil dibandingkan Atlet Putra, yaitu 2.89.



**Gambar 2.** Tes Kelincahan (*T-test*)  
 Sumber : Dokumen Penelitian

### 3. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Atlet

## Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya

### a. Daya Tahan Otot Lengan

Untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya adalah dengan menggunakan tes *Push-Up*. Tes ini dicobakan kepada seluruh Atlet yang menjadi sampel penelitian yang berjumlah 23 orang.

Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut distribusi kekuatan otot lengan Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 7.

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
6 - 14	2	22%
15 - 22	2	22%
23 - 30	2	22%
31 - 38	3	33%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 7 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai kemampuan otot lengan dengan kelas interval 6-14 sebanyak 2 orang (22%), kelas interval 15-22 sebanyak 2 orang (22%), kelas interval 23-30 sebanyak 2 orang (22%), dan kelas interval 31-38 sebanyak 3 orang (33%).

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
22.4 - 28.4	6	43%
28.5 - 34.4	7	50%
34.5 - 40.4	1	7%
Total	14	100%

Berdasarkan Tabel 8 daya tahan aerobic 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya antara lain, kelas interval 22.4-28.4 sebanyak 6 orang (43%), kelas interval 28.5-34.4 sebanyak 7 orang (50%), dan kelas interval 34.5-40.4 sebanyak 1 orang (7%).

Berdasarkan data di atas dapat kita lihat ringkasannya pada table 9. Tabel yang menjelaskan ringkasan dari hasil data atlet putra atlet putri, dimana atlet putri memperoleh nilai maximum, minimum yang rendah, dan rengs yang rendah .

**Tabel 9.** Statistik Deskriptif Tes *Push-Up* Atlet Putra dan Atlet Putri

Statistik	Atlet Putra	Atlet Putri
Rata-Rata	23.33	22.57
Standar Deviasi	10.48	5.47
Min	6	12
Max	35	29
Range	29	17

Berdasarkan Tabel 9 diperoleh rata-rata nilai tes *Push-Up* Atlet Putra adalah 23.33 dengan standar deviasi 10.48. Sedangkan rata-rata nilai tes *Push-Up* Atlet Putri adalah 22.57 dengan standar deviasi 5.47.

Hal tersebut menunjukkan bahwa Atlet Putra lebih unggul dalam tes *Push-Up*, namun jika dilihat dari standar deviasi Atlet Putri memiliki standar deviasi atau variasi jawaban yang lebih kecil dibandingkan Atlet Putra.

Ini disebabkan oleh nilai minimum tes pada Atlet Putra yang lebih kecil dibandingkan Atlet Putri, yaitu 6 dan nilai maksimum yang lebih besar dibandingkan Atlet Putri, yaitu 35. Sehingga, terdapat variasi nilai yang lebih besar pada Atlet Putra pada tes *Push-Up*.



**Gambar 3. Tes *Push-Up***

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

**b. Daya Tahan Otot Perut**

Untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya adalah dengan menggunakan tes *Sit-Up*. Tes ini dicobakan kepada seluruh Atlet yang

Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut distribusi daya tahan kekuatan otot perut Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 10.

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra**

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
27 - 33	5	56%
34 - 39	1	11%
40 - 45	3	33%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 10 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai kemampuan otot perut dengan kelas interval 27-33 sebanyak 5 orang (56%), kelas interval 34-39 sebanyak 1 orang (11%), dan kelas interval 40-45 sebanyak 3 orang (33%).dapat dilihat pada Tabel 11.

Berdasarkan Tabel 11 kemampuan otot perut 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya antara lain, kelas interval 15-20 sebanyak 1 orang (7%), kelas interval 21-25 sebanyak 3 orang (21%), kelas interval 26-30 sebanyak 7 orang (50%), dan kelas interval 31-35 sebanyak 3 orang (21%).

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putri**

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
15 - 20	1	7%
21 - 25	3	21%
26 - 30	7	50%
31 - 35	3	21%
Total	14	100%

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot

perut Atlet Putra dan Atlet Putri diperoleh bahwa Atlet Putra memiliki kelas interval yang lebih tinggi dibandingkan Atlet Putri, yaitu 39-45.

Frekuensi terbanyak tes *Sit-Up* pada Atlet Putra berada pada kelas interval 27-33 sebanyak 5 orang. Sedangkan Atlet Putri memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 25-30 dengan frekuensi sebanyak 7 orang.

**Tabel 12.** Statistik Deskriptif Tes *Sit-Up* Atlet Putra dan Atlet Putri

Statistik	Atlet Putra	Atlet Putri
Rata-Rata	35.55	27.21
Standar Deviasi	7.21	5.13
Min	27	15
Max	45	35
Range	18	20

Berdasarkan Tabel 12 diperoleh rata-rata nilai tes *Sit-Up* Atlet Putra adalah 35.55 dengan standar deviasi 7.21. Sedangkan rata-rata nilai tes *Sit-Up* Atlet Putri adalah 27.21 dengan standar deviasi 5.47.

Selisih rata-rata yang diperoleh adalah 8.34 yang menunjukkan bahwa Atlet Putra lebih unggul 8.34 dalam tes *Sit-Up* dibandingkan Atlet Putri. Nilai standar deviasi yang diperoleh antara Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki selisih yang tidak terlalu besar, yaitu 2.08.

Hal ini menunjukkan bahwa variasi jawaban Atlet Putra dan Atlet Putri tidak terlalu jauh berbeda atau memiliki kesamaan antar Atlet. Nilai maksimal dari Atlet Putra dan Atlet Putri masing-masing 45 dan 35.



**Gambar :** Tes Kekuatan Otot Perut  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### 4. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya

Tes ini dicobakan kepada seluruh Atlet yang menjadi sampel penelitian yang berjumlah 23 orang. Hasil tes kemudian diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut distribusi daya ledak otot tungkai Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 13.

**Tabel 13.** Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1.2 - 1.58	2	22%
1.59 - 1.96	3	33%
1.97 - 2.34	3	33%
2.35 - 2.72	1	11%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 13 dari 9 Atlet Putra Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya memiliki nilai daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 1.2-1.58 sebanyak 2 orang (22%), kelas interval 1.59-1.96 sebanyak 3 orang (33%), kelas interval

1.97-2.34 sebanyak 3 orang (33%), dan kelas interval 2.35-2.72 sebanyak 1 orang (11%).

Kemudian, distribusi daya ledak otot tungkai pada 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada Tabel 14.

**Tabel 14.** Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1.3 - 1.52	2	14%
1.53 - 1.74	1	7%
1.75 - 1.96	7	50%
1.97 - 2.18	4	29%
Total	14	100%

Berdasarkan Tabel 14 kemampuan daya ledak otot tungkai 14 Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya antara lain, kelas interval 1.3-1.52 sebanyak 2 orang (14%), kelas interval 1.53-1.74 sebanyak 1 orang (7%), kelas interval 1.75-1.96 sebanyak 7 orang (50%), dan kelas interval 1.97-2.18 sebanyak 4 orang (29%).

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai Atlet Putra dan Atlet Putri diperoleh bahwa Atlet Putra memiliki kelas interval yang jauh lebih tinggi dibandingkan Atlet Putri, yaitu 2.35-2.72. Atlet Putri memiliki frekuensi terbanyak pada kelas interval 1.75-1.96 dengan frekuensi sebanyak 7 orang.

Selain membandingkan distribusi frekuensi, statistik deskriptif dari tes *Satanding Broad Jump* juga dapat dibandingkan untuk menunjukkan statistik dasar dari Atlet Putra dan Atlet Putri. Statistik deskriptif tersebut dapat dilihat pada Tabel 15.

**Tabel 15.** Statistik Deskriptif *Satanding Broad Jump* Atlet Putra dan Atlet Putri

Statistik	Atlet Putra	Atlet Putri
Rata-Rata	1.9	181.83
Standar Deviasi	0.4	0.24
Min	1.2	1.3
Max	2.35	2.18
Range	1.15	0.88

Berdasarkan Tabel 15 diperoleh rata-rata nilai tes *Satanding Broad Jump* Atlet Putra adalah 1.9 dengan standar deviasi 0.4. Sedangkan rata-rata nilai tes *Satanding Broad Jump* Atlet Putri adalah 1.83 dengan standar deviasi 0.24.

Standar deviasi Atlet Putri memiliki standar deviasi atau variasi jawaban yang lebih kecil dibandingkan Atlet Putra.

Jika dilihat dari nilai minimum dan maksimum antara Atlet Putra dan Atlet Putri range yang diperoleh tidak terlalu besar. Meskipun demikian, nilai range yang besar pada Atlet Putra yang menyebabkan standar deviasi Atlet Putra sangat tinggi atau sangat bervariasi.



**Gambar :** Tes Daya Ledak Otot Tungkai  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditunjukkan sebelumnya untuk melihat kondisi fisik atlet pencak silat di Perguruan Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya yang berkenaan dengan :

1. Daya tahan aerobik sering dilihat dari  $Vo_2$  maksimum yang didefinisikan sebagai laju konsumsi oksigen tertinggi yang dicapai dari latihan maksimal (Sepriani *et al.*, 2016). Berdasarkan hasil penelitian pada Atlet Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya diperoleh bahwa Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki rata-rata daya tahan aerobic masing-masing adalah 30.13 dan 29.02. Rata-rata nilai Atlet Putra dan Atlet Putri keduanya tergolong kedalam kategori jelek dalam. Jika dilihat dari kelas interval pada Atlet Putra yang berada diatas rata-rata sebanyak 3 orang dan yang berada di kelas interval sebanyak 6 orang.

Sedangkan pada Atlet Putri sebanyak 1 orang berada diatas rata-rata, 6 orang berada dibawah rata-rata, dan 7 orang berada di kelas interval.

2. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Ihsan *et al.*, 2018). Dalam pertandingan, kelincahan membantu atlet melakukan serangan, menghindari serangan lawan, serta bertahan untuk mencapai skor maksimal dan meraih prestasi terbaik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki rata-rata kelincahan masing-masing adalah 13.57 dan 13.44. Kedua nilai tersebut masuk ke dalam kategori kurang dalam standar nasional.

Jika dilihat dari kelas interval pada Atlet Putra yang berada diatas rata-rata sebanyak 3 orang, dibawah rata-rata sebanyak 4 orang dan yang berada di kelas interval sebanyak 2 orang.

Sedangkan pada Atlet Putri sebanyak 1 orang berada diatas rata-rata, 6 orang berada dibawah rata-rata, dan 7 orang berada di kelas interval. Untuk itu perlu dilakukan latihan yang terstruktur dan terencana.

3. Daya tahan otot lengan sangat penting dalam pencak silat karena berperan dalam efektivitas serangan pukulan dan kemampuan bertahan. Atlet dengan kekuatan otot lengan yang baik dapat melakukan pukulan dengan cepat dan kuat, yang meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin dan mempertahankan posisi bertahan yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki rata-rata kekuatan otot lengan masing-masing adalah 23.33 dan 22.57.

Rata-rata nilai Atlet Putra tergolong kedalam kategori kurang dalam standar nasional, sedangkan rata-rata nilai Atlet Putri berada pada kategori sedang. Hal ini juga terlihat dari kelas interval pada Atlet.

Atlet Putra yang berada diatas rata-rata sebanyak 3 orang, dibawah rata-rata sebanyak 4 orang dan yang berada di kelas interval sebanyak 2 orang. Sedangkan pada Atlet Putri sebanyak 1 orang berada diatas rata-rata, 6 orang berada dibawah rata-rata, dan 7 orang berada di kelas interval.

Nilai tersebut menggambarkan secara umum bahwa kekuatan otot lengan

Atlet berada dikategori sedang. Nilai tersebut menggambarkan secara umum bahwa kekuatan otot lengan Atlet berada dikategori sedang.

4. Daya tahan otot perut sangat penting bagi atlet karena mendukung teknik serangan seperti pukulan dan tendangan, serta membantu posisi bertahan. Daya tahan otot perut diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan (Putri *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki rata-rata kekuatan otot perut masing-masing adalah 35.55 dan 27.21. Kedua hasil tersebut memiliki variasi yang berbeda.

Kedua nilai tersebut masuk ke dalam kategori baik sekali dalam standar nasional. Hal ini juga terlihat dari kelas interval pada Atlet Putra yang berada diatas rata-rata sebanyak 5 orang dan yang berada dibawah rata-rata hanya 1 orang.

Kemudian pada Atlet Putri yang berada diatas rata-rata sebanyak 3 orang dan yang berada pada kelas interval sebanyak 7 orang. sehingga diperlukan peningkatan yang lebih maksimal lagi, dengan melatih kekuatan otot perut secara terstruktur dan berkelanjutan melalui latihan seperti *Sit-Up* dan plang.

5. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan depan dalam olahraga beladiri, semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin bagus tendangan depan atlet tersebut (Ihsan *et al.*, 2018).

Daya ledak otot tungkai sangat penting bagi penampilan sebab dapat

menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul /menendang, seberapa jauh dapat melempar, seberapa tingginya seseorang dapat melempar, berapa tingginya seseorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang (Edwarsyah *et al.*, 2011)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa Atlet Putra dan Atlet Putri memiliki rata-rata kekuatan daya ledak otot tungkai masing-masing adalah 1.9 dan 1.83.

Rata-rata nilai Atlet Putra tergolong kedalam kategori cukup dalam nilai norma, sedangkan rata-rata nilai Atlet Putri berada pada kategori baik. Jika dilihat dari kelas interval pada Atlet Putra yang berada diatas rata-rata sebanyak 4 orang, dibawah rata-rata sebanyak 1 orang dan yang berada di kelas interval sebanyak 3 orang.

Sedangkan pada Atlet Putri sebanyak 4 orang berada diatas rata-rata, 3 orang berada dibawah rata-rata, dan 7 orang berada di kelas interval. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa kekuatan daya ledak otot tungkai para Atlet tergolong baik.

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya tahun 2024 termasuk kategori cukup/sedang dengan hasil tes yang dilakukan :

Hasil tes daya tahan aerobik dengan Bleep Test yang dimiliki Atlet Putra dan Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo

Kabupaten Dharmasraya masih dikategorikan cukup.

Hasil tes kelincahan dengan *T Test* yang dimiliki Atlet Putra dan Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya keduanya masih dikategorikan cukup.

Hasil tes kekuatan otot lengan dengan Push Up yang di dimiliki Atlet Putra dan Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya keduanya masih dikategorikan sedang.

Hasil tes kekuatan otot perut dengan Sit Up yang di dimiliki Atlet Putra dan Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya

Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *Satanding Broad Jump* yang di dimiliki Atlet Putra dan Atlet Putri Pencak Silat Putiak Bungo Kabupaten Dharmasraya keduanya masih dikategorikan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Bafirman, & Sujana, W. A. (2019). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (Issue 1).

Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2011). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(1), 1–10. <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Eni. (1967). Pencak Silat. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82.

<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>

Ihsan, N., Zulman, & Adriansyah. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Prforma Olahraga*, 6(11), 72–79.

Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (Issue 1).

Kusumo, E., & Lemy, D. M. (2021). Pengembangan Budaya Pencak Silat Sebagai Atraksi Pariwisata Budaya Di Indonesia (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Merpati Putih). *Jurnal Pariwisata Pesona*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.26905/jpp.v6i1.5872>

Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan Pencak Silat Di Jawa Tengah Dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77–88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>

Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

- Kategori Tanding Puteri ( Studi Smk Negeri Mojoagung ). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 4(3), 49–57.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Musdalifah, M., & Arnando, M. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang*. 6(6), 156–163.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Putri, V. M., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Disminpers Lantamal II Padang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 166–173.
- <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1589%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1589/769>
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327–334. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*, 11(2), 45–56. <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitasnegerimakassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf>
- Sasmitha, K., Barlian, E., & Padli, P. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 5(2), 2869–2880. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>
- Sepriani, R., Rosmaneli, & Asnaldi, A. (2016). EFEKTIVITAS MINUMAN ENERGI TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK. *SPORTA SAINTIKA*.
- Sumenep, N., & Nuraisyah, W. (2023). *PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT DI MTs*. 6(1).
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Patriot*, 2(2018), 692–704.