



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang

**Yoga Afindra<sup>1</sup>, Kamal Firdaus<sup>2</sup>, Suwirman<sup>3</sup>, Wenny Sasmitha<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[Yogaafindra14@gmail.com](mailto:Yogaafindra14@gmail.com), [dr.kamal.firdaus,mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamal.firdaus,mkes.aifo@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id),  
[wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025,31>

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Pencak Silat, Tapak Suci

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu terlihat kehabisan stamina sebelum babak pertandingan habis, tendangan mudah ditangkap oleh lawan, dan pukulan yang tidak telak ke sasaran serta serangan yang dilakukan kepada lawan tidak dapat dilakukan secara beruntun dengan cepat kuat dan tepat pada sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet perguruan Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. Populasi penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib sebanyak 30 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. daya tahan dengan menggunakan *bleep test*, kelincahan dengan menggunakan *hexagonal obstacle test*, daya ledak otot lengan dengan menggunakan *two-hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*. Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : "Rata-rata tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang dilihat dari segi : (1) rata-rata tingkat kemampuan daya tahan (45) kategori sedang, (2) Rata-rata tingkat kemampuan kelincahan (15,4 detik) kategori rata-rata, (3) Rata-rata tingkat kemampuan daya ledak otot lengan (301 cm) kategori kurang sekali, (4) Rata-rata tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai (176 cm) kategori kurang sekali.

**Keywords** : *Physical Condition, Pencak Silat, Tapak Suci*

**Abstract** : *The problems in this research are thought to be caused by several factors, namely the appearance of running out of stamina before the end of the match, kicks that are easily caught by the opponent, and punches that are not hard on the target and attacks made on the opponent cannot be carried out in succession quickly, strongly and precisely on the target. This research aims to determine the physical condition of Tapak Suci college athletes at the Thawalib Islamic Boarding School in Padang. The population of this study was 30 Tapak Suci Pencak Silat athletes at the Thawalib Islamic Boarding School. Data analysis was carried out using frequency distribution techniques (descriptive statistics) with percentage calculations. Data collection was carried out by measuring each element of the athlete's physical condition. endurance using the bleep test, agility using the hexagonal obstacle test, explosive power in the arm muscles using the two-hand medicine ball put, explosive power in the leg muscles using standing broad jump. From the results of the research, the results can be obtained: "The average level of physical condition of Tapak Suci Pencak Silat Athletes at the Thawalib Padang Islamic Boarding School as seen from: (1) the average level of endurance ability (45) in the medium category, (2) the average level of agility ability (15.4 seconds) in the average category, (3) the average level of explosive power ability in the arm muscles (301 cm) in the very low category, (4) the average level of explosive power ability in the leg muscles (176 cm) very low category.*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri (Firdaus, K, 2019).

Olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun

kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta

didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019).

Pencak silat merupakan salah satu olahraga dan seni bela diri budaya bangsa Indonesia yang dipercaya telah berkembang secara turun-temurun dari dulu sampai sekarang (Ihsan, N., Sasmitha, W., & Suwirman, S, 2022).

Menurut Suwirman, dkk (2018) Pencak silat juga 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.

Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Padang menyediakan sarana pengembangan bakat bagi atlet. Perguruan pencak silat merupakan wadah organisasi *scope* kecil dalam pengembangan pencak silat”.

Perguruan ini merupakan wadah yang dapat digunakan oleh atlet untuk mengembangkan potensi, baik dari segi keorganisasian maupun dari segi olahraga prestasi. Salah satunya seni bela diri pencak silat yang berada di Kota Padang yang mendidik para siswa perguruan dengan nilai-nilai luhur dan tidak tertinggal dalam dunia prestasi.

Tapak Suci di Kota Padang ini awal masuk pada tanggal 31 Juli 1996 pertama kali berdiri di Madrasah Aliniyah Muhammadiyah

Saning Bakar, dan seterusnya berkembang menjadi beberapa cabang latihan antara lain: Cabang Sulit Air tahun 2006,

Cabang Panti Asuhan Bukit Kili Koto tahun 2008, Cabang Mushola Taqwa tahun 2009 dan masih ada beberapa cabang lain yang telah dibuka tetapi sudah dinon aktifkan dikarenakan berbagai kendala.

Dari beberapa cabang yang disebutkan diatas sampai sekarang masih aktif dalam berkegiatan. Dari tahun 2011 sampai sekarang Tapak Suci di Padang yang sering di sebut sebagai Pimpinan Daerah (PIMDA) tempat para atlet yang akan bertanding melaksanakan latihan.

Hasil observasi peneliti di lapangan bersama pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang kondisi fisik menurun, pada saat bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang terlihat kehabisan stamina sebelum babak pertandingan habis,

tendangan mudah ditangkap oleh lawan, dan pukulan yang tidak telak ke sasaran serta serangan yang dilakukan kepada lawan tidak dapat dilakukan secara beruntun dengan cepat kuat dan tepat pada sasaran.

Hal ini mengakibatkan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang tidak mendapatkan medali di setiap kejuaraan pencak silat yang di ikuti. Diduga karna faktor kondisi fisik Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang masih rendah.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan dimasa yang akan datang.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Barlian, E. (2018) Penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya.

Dalam Penelitian ini akan digambarkan bagaimana tentang keadaan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang meliputi Daya Tahan, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Pondok Pesantren Thawalib Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang mengikuti latihan di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. sebanyak 30 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling* jenuh atau sensus. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrumen untuk mengukur kondisi fisik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Untuk mengukur daya tahan diukur $VO_2$ maxnya yaitu dengan *bleep test*



Gambar 1 pelaksanaan *bleep test*  
Sumber: dokumentasi penelitian

Setiap kali *teste* menyelesaikan jarak 20 meter posisi kaki tepat menginjak batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari kearah yang berlawanan.

Apabila tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal "tut" berikutnya, *tester* memberikan toleransi 2 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan untuk menyesuaikan kecepatannya. Apabila gagal setelah dua kali peringatan, maka *teste* diberhentikan (tidak boleh lari lagi).

### b. Kelincahan



Gambar 1 pelaksanaan *hexagondril test*

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) Pada saat aba-aba "ya" *teste* melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ke tengah. Kemudian melompat ke garis C kemudian kembali ke tengah. Kemudian ke garis D dan ulangi seperti sebelumnya sampai ke garis A.
- 2) Ketika *Testee* meloncati garis A dan kembali ke tengah dihitung sebagai satu sirkuit.
- 3) *Testee* melakukan tiga kali pengulangan.
- 4) Setelah *teste* melengkapinya tiga kali sirkuit waktu diberhentikan dan waktu dicatat.
- 5) *Testee* diistirahatkan kemudian diulangi

kembali.

- 6) Setelah melengkap tes yang kedua tentukan rata-rata dari dua kali catatan waktu.
- 7) Jika *testee* salah melangkah pada garis menginjak garis, *testee* harus mengulangi *start* kembali

### c. Daya Ledak Otot Lengan



Gambar 1 pelaksanaan *two hand medicine ball*

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) *Testee* memegang bola medicine dengan kedua tangan di depandada dan di bawah dagu.
- 2) *Testee* mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetapmenempel di sandaran bangku.
- 3) *Testee* melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- 4) Sebelum melakukan tes, *testee* boleh mencoba melakukannya 1kali.

### d. Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 1 pelaksanaan *standing broad jump test*

Sumber: dokumentasi penelitian

- 1) *Testee* berdiri di belakang garis, dengan kaki renggang, dan kedua kaki ditekuk pada lutut.
- 2) Selanjutnya *testee* melompat kedepan dengan dua kaki sekaligus sambil mengayunkan tangan, dan mendarat dengan kedua kaki pula.
- 3) Hasil lompatan di catat.
- 4) Pengukuran hasil lompatan diukur dari garis start (*take off*) ke titik terdekat dengan patokan tumit belakang.
- 5) *Testee* diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif

## HASIL

### 1. Daya Tahan

Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan diperoleh skor tertinggi 49 tergolong kategori baik dan skor terendah 38 tergolong kategori kurang. Rata-rata kemampuan daya tahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 45 tergolong sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang

Kriteria	fa	fr	Kategori
>55,9	0	0%	Sangat Baik Sekali
51,0– 55,9	0	0%	Baik Sekali
45,2 – 50,9	10	50%	Baik
38,4 – 45,1	9	45%	Sedang
35 – 38,3	1	5%	Kurang
35.0<	0	0%	Kurang Sekali

Sumber: data penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang >55,9 berada pada kategori Sangat

Baik Sekali. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 51,0– 55,9 berada pada kategori Baik Sekali.

10 orang atau (50%) dalam rentang 45,2-50,9 dan berada pada kategori baik, 9 orang atau (45%) dalam rentang 38,4-45,1 dan berada pada kategori sedang, 1 orang atau (5%) dalam rentang 35-38,3 dan berada pada kategori kurang . tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 35,0< berada pada kategori kurang sekali.

## 2. Kelincahan

**Tabel 2: Distribusi Frekuensi kelincahan atlet**

Kriteria (Detik)	fa	fr	Kategori
<11,2	0	0%	Sangat Baik
11,2 – 13.3	2	10%	Diatas Rata-Rata
13,3 – 15,5	6	30%	Rata-Rata
15,6-17,8	12	60%	Dibawah rata-rata
>17,7	0	0%	Buruk

Sumber: data penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang <11,2 berada pada kategori Sangat Baik. 2 orang atau (10%) dalam rentang 11,2 – 13.3 dengan kategori diatas rata-rata.

6 orang atau (30%) dalam rentang 13,3 – 15,5 dengan kategori rata-rata. 12 orang atau (60%) dalam rentang 15,6-17,8 dengan kategori dibawah rata-rata. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang >17,7 dengan kategori buruk.

## 3. Daya Ledak Otot Lengan

**Tabel 3: Distribusi Frekuensi kemampuan daya ledak otot lengan**

NO	Kriteria (meter)	fa	fr	Kategori
1	5,38 – 6,22	0	0%	Sangat baik
2	4,53 – 5.32	0	0%	Baik
3	2.68 – 4.52	18	90%	Cukup
4	1.63 – 2.67	2	10%	Kurang
Jumlah		20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 5,38 – 6,22 dalam kategori sangat baik. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 4,53 – 5.32 dengan kategori baik. 18 orang atau (90%) dalam rentang 2.68 – 4.52 dengan kategori cukup. 2 orang atau (10%) dalam rentang 1.63 – 2.67 dengan kategori kurang.

## 4. Daya ledak otot tungkai

**Tabel 4: Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang**

NO	Kriteria (meter)	fa	fr	Kategori
1	2,18 – 2,74	0	0%	Baik Sekali
2	1.94 – 2.17	4	20%	Baik
3	1,88 – 1,93	3	15%	Sedang
4	1.83 – 1.87	0	0%	Kurang
5	1.54 – 1.82	13	65%	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

Sumber: data penelitian

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 2,18 – 2,74 dengan kategori baik sekali. 4 orang atau (20%) dalam rentang 1.94 – 2.17 dengan kategori baik. 3 orang atau (15%) dalam rentang 1,88 – 1,93 dengan kategori sedang. Tidak ada orang atau (0%) dalam rentang 1.83 – 1.87 dengan kategori kurang. 13 orang atau (65%) dalam rentang 1.54-1.82 dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Tinjauan Kondisi Fisik atlet pencak silat tapak suci pondok pesantren Thawalid Padang” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah

diajukan sebelumnya yaitu bagaimana kemampuan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang berkenaan dengan : daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot lengan. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Daya Tahan

Rata-rata tingkat Daya Tahan yang dimiliki 45 dikategorikan sedang. Artinya Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang belum memiliki daya tahan yang baik. Diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan daya tahan yang dimiliki sekarang ini.

Daya tahan yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang.

Menurut Irawadi, H. (2019) “ Daya tahan (endurance) diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Apabila daya tahan yang dimiliki atlet kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani pemain menurun sehingga pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan pemain.

Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prsetasi optimal sulit untuk diraih. Oleh karena itu, daya tahan terus dilatih dan ditingkatkan. Disamping itu sarana dan prasarana sebagai pendukung dalam meningkatkan daya tahan.

#### 2. Kelincahan

Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang 15,4 meter dikategorikan rata-rata. Pada keterampilan pencak silat seorang atlet yang memiliki kelincahan yang sangat bagus akan sangat mudah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah penguasaan teknik tinggi, menghasilkan gerakan-gerakan yang efektif, efisien, dan ekonomis serta untuk mempermudah dalam penyesuaian diri terhadap lawan dan keadaan pada saat pertandingan.

Apabila kelincahan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi poin yang diperoleh atlet pada saat pertandingan, seperti serangan yang dilakukan kepada lawan tidak bervariasi dan kurang kuat dan cepat dalam melakukan serangan ataupun pembelaan diri dengan menggunakan gerakan yang cepat berubah dari gerakan satu ke gerakan lainnya tanpa mengalami gangguan pada keseimbangan badan. Oleh karena itu, kelincahan harus terus dilatih dan ditingkatkan melalui disiplinnya dalam latihan

#### 3. Daya ledak otot lengan

Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang 301 cm dikategorikan cukup. Artinya, daya ledak otot lengan yang dimiliki Atlet Pencak Silat

Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang belum maksimal.

Menurut Yulifri. (2018) Daya ledak otot lengan merupakan bahwa daya ledak otot lengan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang di kehendaki sehingga otot lengan menampilkan gerakan eksplosif ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Apabila daya ledak otot lengan yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi poin yang didapat pada saat pertandingan, seperti pukulan yang dilakukan ke pihak lawan tidak kuat dan cepat, maka poin tidak bisa didapatkan, sebab pukulan dapat dengan mudah di tangkis oleh lawan, dan juga untuk menangkis maupun menangkap serangan tendangan lawan pun tidak bisa dilakukan dengan maksimal, sebab untuk melakukannya membutuhkan daya ledak otot lengan yang sangat baik agar atlet dengan mudah untuk menangkap serangan lawan dan menjatuhkan lawan juga butuh tenaga yang kuat dan cepat. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai harus terus dilatih dan ditingkatkan melalui disiplinnya dalam latihan.

#### 4. Daya ledak otot tungkai

Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang 176 cm dikategorikan kurang sekali. Hal ini berarti Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang belum memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal.

Menurut Syafruddin (2018) "Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling

baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan eksplosive yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki".

Dalam pertandingan pencak silat sangat diperlukan daya ledak otot tungkai. Untuk mendapatkan poin dari tendangan yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat tendangan harus dengan kuat tepat sasaran dan cepat, apabila daya ledak otot tungkai tidak maksimal maka pada saat menendang lawan tendangan tidak kuat dan gampang untuk di tangkap oleh lawan, akibatnya lawan mendapatkan poin lalu kita akan kalah poin. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai harus di tingkatkan dengan melakukan latihan-latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Kemampuan Daya Tahan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 45 tergolong kategori sedang.

Kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 15,4 detik tergolong kategori rata-rata. Kemampuan daya ledak otot lengan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 301 cm tergolong kategori kurang sekali.

Kemampuan daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 176 cm tergolong kategori kurang sekali.

#### 5. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi atlet. Dalam olahraga prestasi kondisi fisik adalah salah



satu komponen terpenting yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam pencapaian prestasi, begitu pun dengan pencak silat kondisi fisik juga merupakan bagian terpenting bagi atlet dalam mengaplikasikan teknik dan taktik dalam pertandingan pencak silat.

Salah Satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah makanan dan gizi, faktor lingkungan dan olahraga (Galan et al., 2018). Faktor terhadap kondisi fisik sangatlah berpengaruh pada makanan, faktor lingkungan dan juga olahraga maka dari itu tiap atlet harus menjaga pola makanan dan faktor dari lingkungan maupun olahraga.

Salah Satu faktor terpenting pada kondisi fisik yakni pada faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari bakat yang ada pada setiap individu atlet merupakan kemampuan pada setiap individu atlet (Maliki et al., 2017).

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang sehingga masuk pada zona kurang di antaranya yaitu, program latihan yang belum terstruktur, komposisi latihan teknik yang lebih dominan dari pada latihan fisik, dan ada beberapa atlet yang kurang disiplin dalam mengikuti latihan.

Dengan demikian kondisi fisik yang dimiliki atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang perlu ditingkatkan lagi dengan cara merancang dan membuat program latihan yang terstruktur berdasarkan data hasil tes kondisi fisik yang telah peneliti dapatkan sebagai bahan pedoman dalam merancang program latihan,

Mealukan proses latihan yang terencana, sistematis, terus-menerus, continue, berkesinambungan, serta meningkatkan intensitas latihan dan memprioritaskan latihan kondisi fisik terlebih dahulu sehingga

kedepannya dapat menghasilkan kondisi fisik yang masuk dalam zona sedang hingga baik.

Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik atlet menjadi prima dalam menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian berbagai macam kegiatan yang optimal. salah satu contohnya dalam olahraga.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan diajarkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai lebih baik (Subarjah, H. (2013)).

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik

- Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Barlian, Eri. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(3).
- Galan, Y., Yarmak, O., Kyselytsia, O., Paliichuk, Y., Moroz, O., & Tsybanyuk, O. (2018). Monitoring the physical condition of 13-year-old schoolchildren during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 663-669. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02097>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Ihsan, N., Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2022). *Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat* (pp. 1-185). Rajawali Pers
- Irawadi, H. (2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIK UNP.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.

Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*.  
Padang: UNP Press.

Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.

Yulifri, Y. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *STAMINA*, 1(1), 451-457.