

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Afta Fegi Frasanta<sup>1</sup>, Suwirman<sup>2</sup>, Rosmawati<sup>3</sup>, Weny Sasmitha<sup>4</sup>

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

[aftafegi77@gmail.com](mailto:aftafegi77@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id),

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

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.131>

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Pencak Silat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang sejumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *sensus sampling*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Adapun sampel seluruh populasi penelitian yakni berjumlah 22 orang atlet remaja putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang. Instrumen penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan dengan *bleep test*, kelincahan dengan *hexagonal obstacle test*, kelentukan dengan *sit and reach*, dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui daya tahan atlet masuk dalam kategori sedang, kelincahan atlet masuk dalam kategori sedang, kelentukan atlet masuk dalam kategori kurang, daya ledak otot tungkai atlet masuk dalam kategori kurang.

Keywords : *Physical condition; Martial arts*

Abstract : *The problem in this study is the low achievement of athletes of the Tangan Mas Pencak Silat school in Padang City which is suspected to be influenced by physical condition. The purpose of this study was to determine the physical condition of athletes of the Tangan Mas Pencak Silat school in Padang City. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were all athletes of the Tangan Mas Pencak Silat School in Padang City totaling 22 people. The sampling technique in this study was the census sampling technique, namely the technique of determining the sample when all members of the population are used as samples. The sample of the entire research population was 22 male adolescent athletes of the Tangan Mas Pencak Silat School in Padang City. The research instruments for physical condition were endurance with a bleep test, agility with a hexagonal obstacle test, flexibility with a sit and reach, and explosive power of leg muscles with a vertical jump. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a percentage calculation of  $P = F / N \times 100\%$ . Based on the results of the research and discussion, it can be seen that the physical condition of athletes of the Tangan Mas Pencak Silat school in Padang City is in the moderate category.*

## PENDAHULUAN

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 adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran

jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

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.

Salah satu adalah kondisi fisik". Sedangkan "Menurut Lubis, dkk (2014) Pencak silat adalah salah satu budaya asli Bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah".

Tujuan dari pencak silat yaitu, Tempat menyalurkan bakat dan minat bagi generasi yang memiliki hobi olahraga, khususnya bela diri, Membentuk masyarakat berjiwa sehat, berpikir cerdas, Mendidik generasi muda supaya tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas dan penggunaan obat terlarang.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi juga memerlukan mental yang tinggi, kedisiplinan atlet dalam latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik serta didukung juga olah perguruan dalam pencapaian puncak prestasi terhadap atlet.

Begitu juga dengan kondisi pembinaan pencak silat yang harus di berikan irama latihan teknik, taktik, dan kesiapan bertanding, karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana kemampuan atlet dalam mengasah kemampuan teknik, taktik dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Menurut Dwipta,Y.,& Yaslindo,Y. (2020) menjelaskan bahwa dari beberapa komponen tersebut kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Begitu juga dengan pencak silat membutuhkan komponen kondisi fisik yang di dasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Berdasarkan observasi dilapangan pertandingan pada setiap kejuaraan ada beberapa faktor yang diduga mempengaruhi penurunan prestasi atlet Silat Tangan Mas Kota Padang. Faktor yang mempengaruhi antara lain kondisi fisik atlet, sarana dan prasarana, latar belakang atlet, mental, gizi, dana, perhatian dan dukungan pemerintah.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi (Sudaryono, 2018).

menurut Arikunto (2014), mengatakan bahwa "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang sejumlah 22 orang.

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *sensus sampling*. yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kondisi fisik yaitu, daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, kelincahan dengan tes *hexagonal obstacle test*, kelentukan dengan tes *sit and reach test*, dan daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*.



Gambar 1. Tes Bleep Test



**Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Gambar 2.** Tes *Hexagonal Obstacle Test*  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Gambar 3.** Tes *Sit and Reach*  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Gambar 4.** Tes *Vertical Jump*  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif persentase karena Menurut Anas (2007), dijelaskan bahwa kadang-kadang pencarian persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang di persentase kan dan disajikan tetap berupa persentase, lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

**HASIL**

**1. Daya Tahan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang**

Berdasarkan hasil daya tahan dengan tes *bleep test* diperoleh skor maksimum adalah 55,7 ml/kg/min dan skor minimum 21,8 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 42,1 ml/kg/min dan standar deviasi = 9,09. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya tahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>53	1	4,55	Baik Sekali
43-52	10	45,45	Baik
34-42	8	36,36	Sedang
25-33	1	4,55	Kurang
<24	2	9,09	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

**Sumber : Hasil data penelitian**

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 1 orang (4,55%) memiliki daya tahan berkisar antara >53 dengan kategori baik sekali, 10 orang (45,45%) memiliki daya tahan berkisar antara 43-52 dengan kategori baik, 8 orang (36,36%) memiliki daya tahan berkisar antara 34-42 dengan kategori sedang.

1 orang (4,55%) memiliki daya tahan berkisar antara 25-33 dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki daya tahan berkisar antara <24 dengan kategori kurang sekali.

**2. Kelincahan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang**

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *hexagonal obstacle test* diperoleh skor maksimum adalah 11,2 detik dan skor minimum 18,1 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15,1 detik dan standar deviasi = 2,19. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
----------------	----	----	----------

< 11,2	1	4,55	Baik Sekali
11,2-13,3	3	13,64	Baik
13,4-15,5	6	27,27	Sedang
15,6-17,8	10	45,45	Kurang
>17,8	2	9,09	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

**Sumber :** Hasil data penelitian

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan berkisar antara <11,2 dengan kategori baik sekali, 3 orang (13,64%) memiliki kelincahan berkisar antara 11,2-13,3 dengan kategori baik.

6 orang (27,27%) memiliki kelincahan berkisar antara 13,4-15,5 dengan kategori sedang, 10 orang (45,45%) memiliki kelincahan berkisar antara 15,6-17,8 dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki kelincahan berkisar antara >17,8 dengan kategori kurang sekali.

### 3. Kelentukan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil kelentukan dengan tes *sit and reach* diperoleh skor maksimum adalah 21,5 cm dan skor minimum 10 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14,1 cm dan standar deviasi = 3,08. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>19,5	2	9,09	Sangat Baik
17-19	3	13,64	Baik
14,5-16,5	3	13,64	Sedang
12,5-14	7	31,82	Kurang
<12	7	31,82	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

**Sumber :** Hasil data penelitian

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 2 orang (9,09%) memiliki kelentukan berkisar antara >19,5 dengan kategori sangat baik, 3 orang (13,64%) memiliki kelentukan berkisar antara 17-19 dengan kategori baik, 3 orang

(13,64%) memiliki kelentukan berkisar antara 14,5-16,5 dengan kategori sedang.

7 orang (31,82%) memiliki kelentukan berkisar antara 12,5-14 dengan kategori kurang dan 7 orang (31,82%) memiliki kelentukan berkisar antara <12 dengan kategori sangat kurang.

### 4. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh skor maksimum adalah 81 cm dan skor minimum 30 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 51 cm dan standar deviasi = 13,32. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>65	3	13,64	Sangat Baik
60-64	3	13,64	Baik
55-59	2	9,09	Sedang
50-54	3	13,64	Kurang
<46	11	50,00	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

**Sumber :** Hasil data penelitian

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >65 dengan kategori sangat baik, 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 60-64 dengan kategori baik.

2 orang (9,09%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 55-59 dengan kategori cukup, 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 50-54 dengan kategori kurang dan 11 orang (50,00%) memiliki daya ledak otot tungkai

berkisar antara <46 dengan kategori sangat kurang.

### 5. Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Berdasarkan hasil kondisi fisik diperoleh skor maksimum adalah 16 dan skor minimum 6. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11 dan standar deviasi = 3,51. Agar lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
16 – 18	4	18,18	Baik Sekali
13 – 15	2	9,09	Baik
10 – 12	5	22,73	Sedang
7 – 9	9	40,91	Kurang
4 – 6	2	9,09	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Sumber : Hasil data penelitian

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 4 orang (18,18%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 16-18 dengan kategori baik sekali, 2 orang (9,09%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 13-15 dengan kategori baik.

5 orang (22,73%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 10-12 dengan kategori sedang, 9 orang (40,91%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 7-9 dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 4-6 dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Tahan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya tahan dari 22 orang atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka ditemui hanya 1 orang (4,55%) memiliki daya tahan dengan kategori baik sekali, 10 orang (45,45%) memiliki daya tahan dengan

kategori baik, 8 orang (36,36%) memiliki daya tahan dengan kategori sedang.

1 orang (4,55%) memiliki daya tahan dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki daya tahan dengan kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 42,1 ml/kg/min dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet pada kategori sedang.

Terlihat atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang dalam pertandingan tidak dapat bertahan lama, seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan identitas keterampilan pencak silat menjadi lambat.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti atlet wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga atlet dapat meningkatkan kelincahan menjadi lebih baik lagi.

Daya tahan aerobik pada atlet pencak silat di kategori cukup untuk itu harus di tingkatkan lagi melalui latihan yaitu bentuk latihan dan metode latihan seperti: *continuous training, interval training, circuit training, dan fartleack*. Intensitas beban latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari (80% - 90%).

Adapun pengulangan pembebanan (repetisi) kurang lebih 3 - 12 kali, latihan ini dapat dilakukan antara 15-60 menit yang diselangi dengan waktu istirahat antara 2-5 menit agar meningkat nya daya tahan aerobik pada atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.

### 2. Kelincahan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 22 orang atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka ditemui hanya 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 3 orang (13,64%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 6 orang (27,27%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang

10 orang (45,45%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 15,1 detik dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pada kategori sedang.

Ini terlihat saat bertanding atlet terlihat kurang lincah dalam melakukan tendangan sabit mengakibatkan ditangkap dan ditepis oleh lawan dengan mudah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik kelincahan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang belum baik, untuk itu atlet lebih menjaga kondisi fisik kelincahan.

Dalam hal ini manajemen dan pelatih diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yang dimiliki saat ini. Kelincahan yang baik dapat menunjang kondisi fisik atlet sehingga dapat mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam menyerang.

Menurut Sidik, Dikdik Zafar dkk.(2019) "Kelincahan adalah kemampuan gerak maksimum seseorang untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuhnya saat bergerak, tergantung pada situasinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya".

Menurut Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023) "Kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau kecekatan seseorang dalam bergerak ke berbagai arah sesuai dengan tuntutan

situasi dan kondisi yang terjadi dalam merealisasikan suatu gerakan".

Kelincahan dalam pencak silat adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Di samping itu rendahnya kelincahan atlet disebabkan oleh faktor latihan.

Selain latihan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Hadinoto (2019) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain: antropometri, tipe tubuh, jenis kelamin dan berat badan.

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Rudiyanto, dkk 2012).

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti atlet wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga atlet dapat meningkatkan kelincahan menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan kelincahan perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang agar melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kelincahan, seperti latihan gerak tubuh secara general yang acap dilakukan adalah meliputi lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, lari dengan formasi angka delapan, *squat thrust*, latihan lompat-lompat, lari naik-turun tangga.



### **3. Kelentukan Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Berada Pada Kategori Kurang**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelentukan dari 22 orang atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka ditemui hanya 2 orang (9,09%) memiliki kelentukan dengan kategori sangat baik, 3 orang (13,64%) memiliki kelentukan dengan kategori baik, 3 orang (13,64%) memiliki kelentukan dengan kategori sedang.

7 orang (31,82%) memiliki kelentukan dengan kategori kurang dan 7 orang (31,82%) memiliki kelentukan dengan kategori sangat kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 14,1 cm dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan pada kategori kurang.

Saat melakukan fase latihan, atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang masih kurang melakukan latihan kelentukan, sehingga sendi-sendi yang tadinya harus lentur saat melakukan tendangan namun hasil yang didapat menjadi kurang lentur pada saat bertanding.

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik kelentukan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang belum baik, untuk itu atlet lebih menjaga kondisi fisik kelentukan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga termasuk pencak silat. Kemampuan tendangan sabit membutuhkan kelentukan yang baik sebab apabila pada saat melakukan tendangan sabit kelentukan tidak baik maka hasil tendangan sabit tidak akan maksimal

Ruang gerak terbatas bahkan akan mengakibatkan cedera. Kelentukan

merupakan komponen kondisi fisik yang berperan untuk menunjang kecepatan seorang pesilat saat melakukan tendangan sabit (Rahmana, Z, 2020).

Menurut Nusufi (2015), kondisi kelentukan yang baik akan menambah kecepatan, koordinasi dan kelincahan seseorang. Oleh karena itu seorang pesilat membutuhkan komponen kondisi fisik berupa kelentukan yang baik agar kemampuan tendangan sabit dapat dilakukan dengan sempurna.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti atlet wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga atlet dapat meningkatkan kelentukan menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan kelentukan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang agar melakukan latihan yang intensif untuk dapat kelentukan, seperti latihan peregangan kontraksi relaksasi.

### **4. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Berada Pada Kategori Kurang**

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 22 orang atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka ditemui hanya 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sangat baik, 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik.

2 orang (9,09%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, 3 orang (13,64%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 11 orang (50,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sangat kurang.



Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 51 cm dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori kurang.

Pada pertandingan peneliti melihat tendangan yang dilakukan oleh atlet tidak maksimal dan tidak mendapatkan poin, dikarenakan tendangan yang dilakukan sering mengenai tangkisan dari lawan dan tendangan yang dilakukan ini juga tidak kuat mengenai sasaran pada body lawan.

Menurut Rosmawati, dkk (2019) "Daya ledak otot kaki adalah kemampuan otot untuk mengatasi tekanan dan perlawanan dengan tingkat kontraksi yang sangat tinggi. Pencak silat membutuhkan kekuatan eksplosif pada otot kaki, terutama saat menendang".

Dengan begitu dapat diartikan bahwa *explosive power* (daya ledak) adalah ketangguhan mengatur kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Hardiansyah, (2016) "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan tendangan dengan kuat dan cepat. Dalam pertandingan pencak silat daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan sekali.

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

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti atlet wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga atlet dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang agar melakukan latihan yang intensif seperti: *deatlift, split leg jump, bend press, power pushup, squat, dan squat jump*. Volume 6-15 kali giliran dalam satu unit latihan, intensitas 80% (submaksimal), frekuensi 10-15 kali pergiliran.

#### **5. Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang Berada Pada Kategori Sedang**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik dari 22 orang atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang, maka ditemui hanya 4 orang (18,18%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali, 2 orang (9,09%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, 5 orang (22,73%) memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang.

9 orang (40,91%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang dan 2 orang (9,09%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet memiliki rata-rata sebesar 11 dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet pada kategori sedang.

Hasil kategori sedang ini mungkin disebabkan oleh program latihan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang yang belum maksimal dalam peningkatan kondisi fisik para pesilatnya.

Kondisi fisik merupakan salah salah unsur yang menjadi pencapaian prestasi dalam olahraga. komponen kondisi fisik diantaranya yaitu, kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan.

Sama halnya dengan pendapat (Budiwanto, 2012) menyatakan “komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincihan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi”.

Beberapa komponen kondisi fisik dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu kelincihan, daya ledak otot, kecepatan dan daya tahan, karena komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam bertanding.

Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Kemampuan atlet pada saat pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik (Syafuruddin, 2011).

Kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan dan kelincihan merupakan satu faktor penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat (Ihsan, Yulkifli, & Yohandri, 2018).

Pada cabang olahraga beladiri seperti pencak silat, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, kelentukan, power, ketepatan, reaksi dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet (Rohman & Effendi, 2019).

Di samping itu, dalam pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental agar bisa mengalahkan lawan (Nusufi, 2015). Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti atlet wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Daya tahan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang masuk dalam kategori sedang.

Kelincihan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang masuk dalam kategori sedang. Kelentukan atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang masuk dalam kategori kurang.

Daya ledak otot tungkai atlet perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang masuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kondisi fisik sehingga kondisi fisik atlet bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan meneliti komponen kondisi fisik yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.

- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Dwiapta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 3, No. 1, 15.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115- 121.
- Hadinoto, D. P. (2019). Sumbangan Panjang Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Tapak Suci di Pondok Pesantren Dahrul Ihsan Sragen Tahun 2018. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Ihsan, N., Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2022). Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat (pp. 1-185). Rajawali Pers.
- Ihsan, Nurul, Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1), 124–131.
- Lubis, Johansyah, Dkk. (2014). Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "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
- Nusufi, M. 2015. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan DISPORA Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015. *Jurnal: Ilmu Keolahragaan Vol 14 No 1* : 35-46.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Rahmana, Z., & Suwirman, S. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal JPDO*, 3(2), 1-5.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121.
- Rudiyanto, dkk. (2012). Hubungan berat badan, tinggi badan dan panjang tungkai dengan kelincahan. *Journal of Sports Sciences and Fitness* 1 (2):. 26- 31.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sidik, D. Z. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.