

Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Nurul Saputra¹, Suwirman², Syahrial Bakhtiar³, Arie Asnaldi⁴

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

Nurulsaputra2019@gmail.com¹, Suwirman@fik.unp.ac.id², Syahrial@fik.unp.ac.id³, Asnaldi@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.5>

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, Kondisi Fisik, Pencak Silat
Abstrak : Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional Indonesia yang mengandung nilai etis, teknik, estetik, dan atletis, serta membutuhkan kondisi fisik prima untuk meraih prestasi optimal. Penelitian ini mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci yang mencakup kecepatan, kelentukan, dan kekuatan otot lengan. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran. Sampel terdiri dari 13 atlet remaja putra dan putri yang dipilih secara purposive. Instrumen penelitian meliputi tes lari 20 meter untuk mengukur kecepatan, sit and reach untuk kelentukan, serta push up untuk kekuatan otot lengan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kecepatan lari 20 meter atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori kurang, tes kelentukan (Sit and Reeach) atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup, tes kekuatan otot lengan (Push Up) atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori kurang dan tes keseluruhan kondisi fisik diperoleh kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih intensif, bervariasi, dan terarah untuk meningkatkan komponen fisik, sehingga dapat menunjang prestasi pencak silat di tingkat kompetisi.

Keyowrds : *Speed, Flexibility, Arm Muscle Strength, Physical Condition, Pencak Silat*

Abstract : *Pencak silat is a traditional Indonesian martial art that embodies ethical, technical, aesthetic, and athletic values, requiring optimal physical condition to achieve peak performance. This study aims to describe the physical condition level of pencak silat athletes from the Elang Kasigi Sakti Club, Kerinci Regency, focusing on speed, flexibility, and arm muscle strength. The study used a descriptive method with survey techniques through tests and measurements. The sample consisted of 13 male and female adolescent athletes selected purposively. The research instruments included a 20-meter running test to measure speed, a sit and reach test for flexibility, and push up for arm muscle strength. The results of the study showed that the 20 meter running speed test of the Elang Kasigi Sakti pencak silat athletes of Kerinci Regency was in the less category, the flexibility test (sit and reach) of the Elang Kasigi Sakti pencak silat athletes of Kerinci Regency was in the sufficient category, the arm muscle strength test (push up) of the Elang Kasigi Sakti pencak silat athletes of Kerinci Regency was in the less category and the overall physical condition test obtained the physical condition of the Elang Kasigi Sakti pencak silat Kerinci regency was in the sufficient category. The results of this*

study indicate the need for a more intensive, varied, and targeted training program to improve physical components, so that it can support pencak silat achievements at the competition level.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu di jaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang di akui negara lain saat ini.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Mulyana, 2014 dalam Suwirman & Sasmhita, 2021).

Agung Nugroho (2004:15) Pencak silat adalah sistem bela diri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan yakni nilai etis, teknik, estetik dan atletis, olahraga pencak silat mulai mendunia dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat terbukti sudah mendunia.

Pencak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipelajari seperti yang dapat diungkapkan oleh Menurut Suwirman (2011:10) Pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Sedangkan silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri dari ancaman yang datang dari luar.

Menurut Dr. Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014) Pencak Silat merupakan 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.

Sejalan dengan itu Kriswanto (2015:14) Berpendapat bahwa pencak silat adalah suatu metode latihan beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan untuk kelangsungan hidup.

Menurut Ibrahim, R. & Maidarman (2019) Pencak silat adalah salah satu olahraga dan seni bela diri dulu hingga sekarang. Perkembangan ini dapat kita lihat dengan di perlombakannya pencak silat sebagai olahraga berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Menurut Bakhtiar S., dkk (2020) Olahraga menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.

Pencak silat sebagai salah satu warisan budaya Indonesia yang memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai bahan pembelajaran yang tidak hanya menguji keterampilan bela diri, tetapi juga meningkatkan kebugaran fisik. Namun, metode pengajaran individual sering kali kurang efektif dalam melibatkan atlet (Bafirman dkk, 2023, HB dkk, 2023 dalam Risma, Bakhtiar, Umar, Zarya, 2025)

Kondisi fisik yakni salah satu ketunggalan dari elemen-elemen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam tingkatan maupun pelestariannya (Ridwan, M., 2020). Kondisi fisik adalah kemampuan

untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Hasanah F., Rosmawati, Suwirman, Asnaldi A., 2022).

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, V. & Irawan, R., 2018). Dalam olahraga pencak silat disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada prestasi atlet adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk berprestasi, karena untuk menguasai sebuah teknik dan taktik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet (Suwirman & Umar, 2019).

Menurut Asnaldi, A. (2015) Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud.

Menurut Firdaus (2017:23) Menyatakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan jasmani seseorang (atlet) yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk melakukan aktifitas gerak atau semua cabang olahraga.

Sejalan dengan itu menurut Hardiansyah, S., (2018) Kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak serta daya tahan.

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat disipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen fisik

lainnya. Menurut (Asnaldi & Kibadra, 2019 dalam Asnaldi, 2020) Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet tersebut maka setiap pelatih seharusnya dapat melakukan tes dan pengukuran fisik atlet.

Menurut Hidayat, R, (2020) Kecepatan adalah ketanggungan menempuh pautan tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut (Harsono 1988:163 dalam Daharis, 2015) Kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas.

Menurut Marsya, A., (2023) Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk menciptakan suatu gerakan eksplosif agar mencapai jarak atau sasaran yang diinginkan.

Perguruan Elang Kasigi Sakti berdiri sejak tahun 1987, di bawah pembinaan Drs. H. Akhilar Hamid Depati, yang diketuai oleh Amril Nurman. Adapun jumlah anggota terdiri dari anak-anak berjumlah 26 orang, remaja berjumlah 36 orang dan dewasa 18 orang.

Prestasi yang pernah diraih Perguruan Elang Kasigi Sakti yaitu Perunggu Porprov Jambi 2023 dan Harapan 3 Porprov 2023. Titik lokasi yang digunakan untuk latihan sehari-hari perguruan Elang Kasigi Sakti saat ini yaitu di pesantren Nurul Haq, Air Tenang Semurup, Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan observasi dan pengamatan awal yang peneliti lakukan terlihat bahwa pada saat dilakukan tanding antar atlet, pada babak pertama dari segi teknik, taktik, dan kondisi fisik pemain masih bagus.

Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan kondisi fisik pemain seperti kecepatan gerakan atlet dalam melakukan teknik pencak silat masih belum maksimal, kekuatan pukulan maupun

tendangan masih kurang bertenaga yang menyebabkan atlet kesulitan untuk memperoleh poin.

Kekuatan untuk menangkis serangan lawan juga belum bisa dilakukan dengan baik. Kemudian atlet terlihat cepat lelah saat bertanding, hal ini mungkin disebabkan oleh daya tahan pemain yang kurang maksimal. Kemampuan atlet untuk menggerakkan tubuh juga belum cepat dan bebas, sehingga atlet sulit untuk menghindari dari serangan lawan.

Pada pembahasan diatas penurunan kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kerinci disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal, diantaranya adalah: (1) sarana dan prasarana, (2) program latihan yang kurang efektif, (3) teknik, taktik, dan mental atlet, (4) keseriusan dan konsentrasi atlet dalam mengikuti latihan, (5) kondisi fisik atlet yang masih rendah (6) lingkungan (7) keluarga (8) gizi.

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting perannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai macam masalah. Sedangkan konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh (Asnaldi, 2019).

METODE

Jenis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di Pesantren Nurul Haq Air Tenang Semurup, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Januari 2025 sampai dengan selesai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes.

Populasi pada penelitian adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berjumlah 80 orang yang terdiri dari atlet putra dan putri. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik *Puposive Sampling*.

Menurut Berlian (2016:42) *puposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh penelitian, tanpa memperhatikan keterwakilan dari populasi.

Instrument tes kondisi fisik dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah tes pengukuran. Masing-masing tes disesuaikan dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga pencak silat. Tes kecepatan menggunakan lari 20 meter, tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach*, dan tes kekuatan otot lengan menggunakan *Push up*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk statistik dan deskriptif. Hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci adalah sebagai berikut:

1. Tes Kecepatan Lari 20 Meter



Gambar 1. Tes kecepatan
Sumber : Dokumentasi dari Peneliti

Dari hasil tes lari 20 meter yang dilakukan pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci diperoleh waktu tercepat yaitu 03,23 detik, sedangkan untuk waktu terlama adalah 04,87 detik. Nilai rata-rata dari hasil tes adalah 04,04 detik, dengan nilai standar deviasi 0,52. Berikut tabel distribusi frekuensi data tes kecepatan lari 20 meter atlet:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Tes Kecepatan Lari 20 Meter

Norma Tes (detik)		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
Putra	Putri			
<3.1	<3.5	1	8%	Sangat Baik
3.11-3.24	3.51-3.95	2	15%	Baik
3.25-3.40	3.96-4.13	0	0	Cukup
>3.41	>3.14	10	77%	Kurang
		13	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel 1 dapat dilihat dan disimpulkan bahwa 1 atlet memiliki kecepatan lari 20 meter kategori sangat baik dengan nilai norma <3.1 dan 3.2 dengan frekuensi (8%), 2 orang atlet memiliki kecepatan lari 20 meter kategori baik dengan nilai norma 3.11-3.24 dan 3.51-3.95 (15%), dan 10 orang atlet memiliki kecepatan lari 20 meter kategori kurang (77%), sedangkan untuk kategori sangat baik belum ada atlet yang mencapai kategori tersebut.

Dari tabel 1 tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan kecepatan lari 20 meter yang berada pada kategori kurang.

2. Tes Kelentukan *Sit and Reach*



Gambar 2. Tes kelentukan

Sumber : Dokumentasi dari penelitian

Hasil tes kelentukan yang dilakukan pada atlet diperoleh nilai tertinggi 17,5 cm, sedangkan untuk nilai terendah diperoleh nilai 13,5 cm. Rata-rata nilai yang didapatkan yaitu 15,6 cm dengan standar deviasi sebesar 1,4. Dibawah ini adalah tabel distribusi frekuensi data tes kelentukan *Sit and Reach* pada atlet:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Tes Kelentukan *Sit and Reach*

Norma Tes (cm)		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
Putra	Putri			
>18.0	>20	0	0	Sangat Baik
16.0-17.5	17.0-19.5	5	38%	Baik
13.5-15.5	14.0-16.5	8	62%	Cukup
11.5-13.0	12.5-13.5	0	0	Kurang
<11	<12	0	0	Sangat Kurang
		13	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat dilihat bahwa 5 orang atlet mempunyai

kelentukan *Sit and Reach* kategori baik (38%), dan 8 orang atlet yang lain mempunyai kelentukan kategori cukup (62%), sedangkan untuk kategori sangat baik belum ada atlet yang dapat mencapai.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil tes tersebut adalah atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan kelentukan *Sit and Reach* kategori cukup.

3. Tes Kekuatan Otot Lengan *Push Up*



Gambar 3. Tes kekuatan otot lengan

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes *Push Up* yang dilakukan. Nilai tertinggi diraih oleh atlet yaitu 25 kali dan nilai terendah yang diraih yaitu 17 kali, sedangkan untuk nilai rata-ratanya adalah 18 kali dengan nilai standar deviasi 4. Data yang sudah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi seperti yang di bawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Tes Kekuatan Otot Lengan *Push Up*

Norma Tes		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
Putra	Putri			
>46	>35	0	0	Sangat Baik
36-46	25-35	0	0	Baik
26-35	15-24	6	46%	Cukup
16-25	5-14	7	54%	Kurang
<16	<5	0	0	Sangat Kurang
		13	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Jika dilihat dari hasil penelitian pada tabel 4.3 diatas, dapat dijelaskan bahwa 6 orang atlet memiliki kemampuan *Push Up* kategori cukup (46%) sedangkan untuk 7 atlet yang lain memiliki kemampuan *Push Up* kategori kurang (54%).

Maka dapat disimpulkan bahwa pada atlet pencak silat Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan *Push Up* yang masih berada pada kategori kurang.

4. Kondisi Fisik

Berdasarkan data keseluruhan tentang komponen kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci hasil dari data tersebut diolah dan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>12	0	0	Sangat Baik
10 – 12	2	15%	Baik
7 – 9	11	85%	Cukup
4 – 6	0	0	Kurang
1 – 3	0	0	Sangat Kurang
		13	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, distribusi data kondisi fisik atlet kategori baik sebanyak 2 orang (15%) dan kategori cukup sebanyak 11 orang (85%). Maka dari hasil yang sudah dipaparkan dapat dilihat dan disimpulkan bahwa kondisi fisik pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci masih tergolong kategori cukup.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Kecepatan Lari 20 Meter Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Berdasarkan hasil peneelitan yang dilakukan pada 13 orang atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan lari 20 meter atlet berada pada kategori kurang.

Kurangnya kecepatan yang dimiliki atlet terlihat pada saat dilakukan pengamatan awal yang peneliti lakukan bahwa pada saat dilakukan tanding antar atlet, terlihat penurunan kecepatan gerakan atlet untuk menghindari dari serangan lawan.

Kurangnya kecepatan yang dimiliki atlet mungkin dapat disebabkan oleh kekuatan dan daya tahan otot kaki yang kurang, keterbatasan koordinasi gerak, kurang fokus dan percaya diri, kelelahan, kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk energi dan perbaikan otot, serta kondisi lapangan dan peralatan yang kurang memadai.

Lari 20 meter digunakan untuk melatih otot kaki agar dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat, sehingga meningkatkan kecepatan atlet dalam bergerak, baik saat menyerang maupun bertahan.

Kecepatan digunakan untuk melakukan serangan dan menghindari, serta mengurangi peluang untuk menguasai teknik-teknik pencak silat yang membutuhkan kecepatan. Selain itu, kecepatan lari yang kurang dapat mempengaruhi daya tahan atlet dan membuat atlet lebih mudah kelelahan saat bertanding.

Dengan dilatihnya kecepatan lari pada atlet, maka atlet dapat memberikan menghasilkan tenaga, daya tahan atlet serta performa yang terbaik dan dapat membanggakan perguruan.

2. Kemampuan Kelentukan (*Sit and Reach*) Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 13 orang atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan *Sit and Reach* atlet berada pada kategori cukup.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terlihat bahwa atlet pencak silat belum memiliki kelentukan yang bagus untuk melakukan berbagai gerakan serangan dan hindaran lawan dengan leluasa.

Kurangnya kemampuan kelentukan *Sit and Reach* pada atlet dikarenakan mungkin kurangnya latihan fleksibilitas, kurangnya pemanasan yang efektif, penurunan elastisitas otot karena kelelahan atau overtraining, postur tubuh yang buruk dan ketidakseimbangan otot, serta kurangnya nutrisi yang mendukung pemulihan otot.

Kelenturan yang baik memungkinkan atlet untuk melakukan tendangan dengan jangkauan yang lebih tinggi dan kuat, membantu atlet untuk menghindari serangan lawan dengan lebih mudah dan cepat, serta mempermudah atlet untuk melakukan teknik kunci dan bantingan yang efektif.

Hal yang dapat terjadi jika kurangnya kemampuan kelenturan *Sit and Reach* pada atlet yaitu atlet akan kehilangan kelincahana dan akurasi dalam teknik, resiko cedera yang terjadi pada atlet lebih tinggi, penurunan keseimbangan dan stabilitas postur tubuh, terganggunya pola napas, serta dapat menurunnya skor dalam penilaian estetika jurus.

3. Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*) Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 13 orang atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci dapat disimpulkan bahwa kemampuan kekuatan otot lengan *Push Up* atlet berada pada kategori kurang.

Berdasarkan observasi dan pengamatan awal yang peneliti lakukan terlihat penurunan kondisi fisik atlet seperti kekuatan pukulan maupun tendangan masih kurang bertenaga yang menyebabkan atlet kesulitan untuk memperoleh poin dan kekuatan untuk menangkis serangan lawan juga belum bisa dilakukan dengan baik.

Kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan pada atlet dapat diakibatkan karena terlalu sering melatih otot tanpa waktu yang cukup untuk pemulihan, cedera otot atau sendi, penurunan massa otot, atau dapat disebabkan oleh kurangnya latihan spesifik otot lengan.

Push Up digunakan untuk melihat kekuatan otot lengan atlet pencak silat. Dimana dalam pencak silat terdapat gerak menyerang dan menangkis serta membanting lawan yang tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik, sehingga gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan dengan maksimal.

4. Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 13 orang atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup.

Dengan masing-masing tes mempunyai tingkat kecepatan lari 20 meter pada kategori kurang, tingkat kelentukan *Sit and Reach* berada pada kategori cukup, dan tingkat

kekuatan otot lengan *Push Up* berada pada kategori kurang. Artinya kemampuan atlet belum mencapai level maksimal sesuai dengan norma yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

Banyak hal yang dapat menjadi penyebab menurunnya kualitas dan kuantitas kondisi fisik anak. Hal tersebut berkaitan dengan banyak factor diantaranya kemampuan guru dalam mengaplikasikan pembelajaran (Bakhtiar S., dkk, 2019).

Dari hasil penelitian tersebut, pembinaan latihan fisik dan teknik pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci perlu ditingkatkan, karena kondisi fisik atlet berada dalam kategori cukup.

Kondisi fisik mempunyai peranan yang penting dan pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik para atlet, yang berkaitan dengan pola pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal.

Oleh karena itu kondisi fisik atlet perlu ditingkatkan dengan melalui progres latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis serta menerapkan porsi latihan fisik yang lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik menjadi kategori baik atau baik sekali.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat dibutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Pencak silat harus didukung oleh komponen-komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan factor mental. Harapan tersebut akan tercapai jika atlet mendapatkan latihan yang baik (Bakhtiar S., dkk, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada 13 orang atlet

pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci, maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

Tes kecepatan lari 20 meter pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan kecepatan lari 20 meter kategori kurang.

Tes kelentukan *Sit and Reach* pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan kelentukan *Sit and Reach* kategori kurang.

Tes kekuatan otot lengan *Push Up* pada atlet pencak silat perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci memiliki kemampuan *Push Up* kategori kurang.

Dari seluruh tes kondisi fisik yang dilakukan diperoleh hasil kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Elang Kasigi Sakti Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho. 2024. *Dasar-dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY

Asnaldi, A. 2015. Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. Sport Science: *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani* Volume 24 No 29: 13-28.

Asnaldi, A. 2019. Kontribusi *Motor Ability* dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata *Hean Yodan* Katateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 4 No 1: 17-29.

Asnaldi, A. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Bolavoli. *Physical Activity Journal*. Volume 1 No 2.

Bakhtiar, S., Khairudin, K., Yelis, R., Putri, L. P., & Sari, S. N. 2020. Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud. *Sporta Saintika*. Volume 5 No 1: 59-71.

Bakhtiar, S., Johor, Z., Randa, E. P., Oktarifaldi, Pratama, L. P. 2019. Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan Dan Gender Terhadap Level Perkembangan Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Pariaman. *Jurnal Menssana*. Volume 4 No 2.

Bakhtiar, S., Khatul, J. I., Suwirman, Sasmitha, W. 2025. Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Atlet MTs TI Batang Kabung yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 8 No 11: 3331-3340.

Berlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.

Daharis. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *Journal Sport Area*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.

Drajat, R. 2024. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 7(4)

Firdaus, Effendi. 2017. *Pembentukan Kondisi*

Fisik. Padang.

Universitas Negeri Lampung

- Hasanah. F., Rosmawati., Suwirman, Asnaldi. A. 2022. Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hardiansyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Padang. *Jurnal Mensajana*. 3(1), 117-123.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal: Performa* Volume 5 No1: 70-76.
- Ibrahim, R. dan Maidarman. 2019. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2), 285-291.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J., dan Wardoyo, H. 2014. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Lubis, J., dan Wardoyo, H. 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Marsya, A. 2023. Hubungan Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Atlet Satria Muda Indonesia (SMI) Sumpah Pemuda Bandar Lampung. Bandar Lampung:
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal: Performa* Volume 5 No 1: 92-100.
- Risma N., Bakhtiar S., Umar, Zarya F. 2025. Improving Students Martial Arts Skills and Fitness Through an Innovative e-module. *Journal of Sport Science. SPORT TK*: Volume 14 No 12
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal: Performa Olahraga* Volume 3 No 1: 42-42.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, Umar, A. 2019. Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dhamasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat*. Volume 1 No 1.
- Suwirman & Sasmitha, W. 2021. Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Melalui Pendekatan Taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Jurnal Menssana*. Volume 21 No 1: 68-76.