



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau

Restia Triani Aulia¹, Nurul Ihsan²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

restiatrianiaulia@gmail.com

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat

Abstrak : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada kelompok usia pra remaja dan remaja sebanyak 33 orang atlet. Pengambilan data dilakukan dengan cara tes kondisi fisik yang terdiri dari, kecepatan dengan menggunakan tes *lari 30 meter*, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *back and leg dynamometer test*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump test*, kelentukan dengan menggunakan *Flexiometer test* dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dari analisis data di peroleh rata-rata tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau berada pada kategori cukup.

Keywords : *Physical Condition, Pencak Silat*

Abstract : *The purpose of this research is to know the grade of physic condition the athlete of the Padepokan Pencak Silat White Eagle Lubuklinggau City. Kind of this research is description. The population of this research is the athlete of Padepokan Pencak Silat White Eagle Lubuklinggau City. The method of the taking sample is using the purposive sampling at the group of free teenagers and teenagers 33 peoples athlete. The collecting data doing by giving the physic condition that consist of the speed in running test 30 meter, the power of leg muscle by using back and leg of dynamometer test, the explosive of the leg muscle using standing board jump test, the pliancy using the flexiometer test and endurance using the bleep test. The analyzing of the data in this research using the statistic description technique by the calculating the percentage $P = F / N \times 100\%$. From the analyzing data got the average of the grade physic condition athlete of the Padepokan Pencak Silat White Eagle Lubuklinggau City at the enough category.*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai tingkat kondisi fisik dan harus mempunyai keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya. Seperti yang tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005

tentang sistem keolahragaan nasional yaitu, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang

dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dengan adanya persiapan yang matang, terencana dan terorganisir dengan baik. Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pembinaan olahraga tersebut ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang rendah ke tingkat internasional. Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota, Nasional bahkan Internasional. Keberhasilan atau prestasi seseorang dibidang olahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya .

Bayu Purwo Adhi, dkk (2017:8) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kualitas teknik dan taktik. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik.

Padepokan Pencak Silat Elang Putih merupakan salah satu padepokan yang membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam pencak silat. Berdasarkan informasi yang diperoleh, Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau telah berjalan sejak tahun 1979 dan dilihat dari prestasi Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau dirasakan masih kurang memuaskan. Sejak dua tahun terakhir, prestasi atlet pencak silat padepokan ini hanya satu kali menjadi juara umum, tepatnya pada tahun 2017. Selebihnya Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pada Kejuaraan Pencak Silat Pelajar Tangan mas MAN 3 Padang Open Championship 2017 sama sekali tidak mendapatkan juara. (Pembina Elang Putih).

Prestasi atlet dalam mengikuti suatu permainan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala yang berbentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat memengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, program latihan,

motivasi dan faktor eksternal lainnya. Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga pencak silat merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2013), bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sedangkan komponen kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat yaitu, meliputi kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Disamping itu komponen kondisi fisik yang lebih dominan dalam olahraga pencak silat antara lain : Kecepatan, Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan dayatahan.

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang ditemui oleh peneliti, Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pembinaannya sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan ini, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada tahun ini atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau tidak meraih medali pada kejuaraan O2SN SMP dan SMA, diduga kondisi fisik juga menjadi salah satu penyebab atlet pada saat bertanding kurang berkonsentrasi, mudah kelelahan pada babak terakhir dan kurang maksimalnya dalam melakukan serangan. Hal ini menyebabkan atlet tidak dapat memenangkan pertandingan, sehingga prestasi atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau menjadi menurun.

Bila diperhatikan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang dijelaskan di atas, maka terlihat peranan kondisi fisik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam pencak silat. Selanjutnya bila diperhatikan pengalaman sebelumnya, dimana salah satu indikasi penyebab kegagalan tim pencak silat adalah kondisi fisik yang kurang, maka sudah sewajarnya apabila kondisi fisik atlet harus diperhatikan sedemikian rupa. Dan oleh karena itu dirasakan perlu untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau yang meliputi : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Daya tahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang diteliti tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan tinjauan kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Rancangan penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes untuk pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau tahun 2018 yang berjumlah 237 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik “*Purposive Sampling*”, Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok usia pra remaja (12-14 tahun) dan remaja (14-17 tahun). Sampel berjumlah 33 orang, terdiri dari 21 orang putra dan 12 orang putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik yang disusun berdasarkan kebutuhan cabang olahraga pencak silat. Adapun komponen tesnya adalah kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump*, kelentukan dengan menggunakan *flexiometer test* dan daya tahan dengan menggunakan *blee test*. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan tujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau, maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase. Dengan rumus (Arsil, 2017):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase.

F = Frekuensi responden

N = Jumlah sampel atau responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan diuraikan mencakup

deskripsi hasil data dan pembahasan tentang tinjauan kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Berdasarkan data penelitian tinjauan kondisi fisik atlet putra dan putri Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pada kategori cukup, karena rata-rata tinjauan kondisi fisik atlet putra dan atlet putri berjumlah 50. Distribusi frekuensi tinjauan kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau sebagaimana dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra

| No | Kategori | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|---------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. | Baik Sekali | ≥ 59.66 | 1 | 5 |
| 2. | Baik | 53.22 - 59.65 | 8 | 38 |
| 3. | Cukup | 46.78 - 53.21 | 5 | 24 |
| 4. | Kurang | 40.34 - 46.77 | 5 | 24 |
| 5. | Kurang Sekali | ≤ 40.33 | 2 | 10 |
| Jumlah | | | 21 | 100 |

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri

| No | Kategori | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|---------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. | Baik Sekali | ≥ 62 | 1 | 8 |
| 2. | Baik | 54 - 61 | 2 | 17 |
| 3. | Cukup | 46 - 53 | 6 | 50 |
| 4. | Kurang | 38 - 45 | 3 | 25 |
| 5. | Kurang Sekali | ≤ 37 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 12 | 100 |

Berdasarkan perhitungan yang pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 1 orang (5%) atlet putra dan 1 orang (8%) atlet putri pada kategori baik sekali menggunakan skala penilaian 5 A, kemudian 8 orang (38%) atlet putra dan 2 orang (17%) atlet putri pada kategori baik menggunakan skala penilaian 5 A, sedangkan 5 orang (24%) atlet putra dan 6 orang (50%) atlet putri pada kategori cukup menggunakan skala penilaian 5 A, lalu 5 orang (24%) atlet putra dan 3 orang (25%) atlet putri pada kategori kurang menggunakan skala penilaian 5 A,

serta 2 orang (10%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri pada kategori kurang sekali menggunakan skala penilaian 5 A.

Dari hasil perhitungan yang telah di lakukan, Data tentang kecepatan atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau kepada 33 orang atlet sebagai sampel, yang terdiri dari 21 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Kecepatan atlet pencak silat, berdasarkan hasil analisis diperoleh tidak ada satupun atlet putra dan putri yang memiliki kecepatan kategori baik sekali, 1 orang (5%) atlet putra yang memiliki kecepatan dalam kategori baik dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kecepatan dalam kategori baik, 2 orang (10%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kecepatan dalam kategori sedang, 7 orang (33%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kecepatan dalam kategori kurang, serta 11 orang (52%) atlet putra dan 12 orang (100%) atlet putri yang memiliki kecepatan dalam kategori kurang sekali.

Data tentang kekuatan otot tungkai atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau kepada 33 orang atlet sebagai sampel, yang terdiri dari 21 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Kekuatan atlet pencak silat, berdasarkan hasil analisis diperoleh tidak ada satupun atlet putra dan putri yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori baik sekali, 4 orang (19%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori baik, 16 orang (76%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang, 1 orang (5%) atlet putra dan 4 orang (33%) atlet putri yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori kurang, serta tidak ada satupun atlet putra dan 8 orang (67%) atlet putri yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori kurang sekali..

Data tentang daya ledak otot tungkai atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau kepada 33 orang atlet sebagai sampel, yang terdiri dari 21 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat, berdasarkan hasil analisis diperoleh 1 orang (5%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori baik sekali, tidak ada satupun atlet putra dan putri yang memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori baik, 2 orang (10%) atlet putra dan

tidak ada satupun atlet putri yang memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori sedang, 8 orang (38%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang, 9 orang (43%) atlet putra dan 12 orang (100%) atlet putri yang memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang sekali.

Data tentang kelentukan atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau kepada 33 orang atlet sebagai sampel, yang terdiri dari 21 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Kelentukan atlet pencak silat, berdasarkan hasil analisis diperoleh 1 orang (5%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali, 10 orang (48%) atlet putra dan 1 orang (8%) atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori baik, 4 orang (19%) atlet putra dan 3 orang (25%) atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori cukup, 5 orang (24%) atlet putra dan 5 orang (42%) atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori kurang, 1 orang (5%) atlet putra dan 3 orang (25%) atlet putri yang memiliki kelentukan dalam kategori kurang sekali.

Data tentang Daya tahan Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau kepada 33 orang atlet sebagai sampel, yang terdiri dari 21 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Daya tahan atlet pencak silat, berdasarkan hasil analisis diperoleh tidak ada satupun atlet putra dan putri yang memiliki daya tahan dalam kategori baik sekali dan baik, 10 orang (48%) atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri yang memiliki daya tahan dalam kategori cukup, 9 orang (43%) atlet putra dan 3 orang (25%) atlet putri yang memiliki daya tahan dalam kategori kurang, 2 orang (10%) atlet putra dan 9 orang (75%) atlet putri yang memiliki daya tahan dalam kategori kurang sekali.

Tinjauan kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau jika dibandingkan dengan skala penilaian 5 A, maka dapat ditentukan bahwa dari 33 orang atlet, ternyata sebanyak 1 orang atlet putra dan 1 orang atlet putri dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 8 orang atlet putra dan 2 orang atlet putri dengan kategori baik, sedangkan sebanyak 5 orang atlet putra dan 6 orang atlet putri dengan kategori cukup,

lalu sebanyak 5 orang atlet putra dan 3 orang atlet putri dengan kategori kurang dan sebanyak 2 orang atlet putra dan tidak ada satupun atlet putri dengan kategori kurang sekali.

Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa tinjauan kondisi fisik atlet putra dan putri Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau adalah pada kategori cukup, karena rata-rata tinjauan kondisi fisik atlet putra dan putri berjumlah 50. Kondisi ini dimungkinkan terjadi karena beberapa faktor, seperti tingkat kelelahan atlet yang masih tinggi, belum adanya program latihan khusus yang mengarah ke kondisi fisik, tingkat kemampuan atlet yang tidak sama dan masih ada beberapa atlet yang belum disiplin dalam melakukan latihan.

Oleh sebab itu, kondisi fisik atlet harus perlu ditingkatkan dengan melatih kondisi fisik kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan daya tahan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik lagi. Pelatih harus memberikan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kelentukan atlet. Atlet juga seharusnya sadar dan wajib melakukan latihan yang lebih intensif lagi untuk mendapatkan kondisi fisik kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan daya tahan yang bagus. Karena kondisi fisik pencak silat adalah hal yang

sangat mendasar dalam menentukan suatu prestasi pencak silat.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah peneliti uraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, kemampuan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pada kategori cukup.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhi Bayu Purwo, dkk. 2017. *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai*. Journal of Physical Education and Sports vol 6, No 1 :7-13(2017)
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : Wineka Medika
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga :Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP PRESS