SICEDU : Science and Education Journal
Vol 2 No 1 (Februari, 2023)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Aji Prasetya[1], Sasmarianto[2]
[1]Universitas Islam Riau, ajiprasetya@student.uir.ac.id
[2]Universitas Islam Riau, Sasmarianto@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pesilat yaitu tes leg dynamometer, tes sit up, tes push up, tes vertical jump, tes medicine ball throw, tes kelenturan dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik yang dimiliki oleh pesilat. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pesilat diketahui bahwa tinjauan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang dimiliki adalah 2.3 yang tergolong dalam kategori Kurang.

Kata Kunci: *Kondisi fisik, Atlet Pencak Silat*.

Abstract

he purpose of this research was to determine the level of physical condition of the PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were 20 PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, totaling 20 people. The research instrument used was a physical condition test for a fighter, namely a leg dynamometer test, a sit up test, a push up test, a vertical jump test, a medicine ball throw test, a flexibility test and a 15 minute run test. The data analysis technique used is to calculate the categories of physical condition values owned by fighters. Based on the results of the calculation of the average value of the physical condition that has been carried out on the fighter, it is known that the review of the level of physical condition of the PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, which is owned is 2.3 which is classified in the Less category.

Keywords: *Physical condition, Pencak Silat Athletes.*

Corresponding Author:
Aji Prasetya
Universitas Islam Riau, ajiprasetya@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai kepelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga, dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga pencak silat.

Edwarsyah (2017) menyimpulkan bahwa olahraga pencak adalah gerakan seni beladiri yang digunakan untuk pertunjukan dan silat adalah gerakan untuk pembelaan diri. Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, dikukuhkan pada sminar

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Menurut Mirfen (2018) Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapat perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah.Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang muncul baik itu di pedesaan atau diperkotaan di Indonesia. Salah satu perhatian pemerintah Indonesia terhadap pertumbuhan dan perkembangan prestasi bagi atlet muda dan berbakat yaitu pada cabang olahraga pencak silat sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya pekan olahraga mulai usia dini sampai usia dewasa di seluruh pelosok tanah air.

Menurut Maryono dalam Mulyana (2013) pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur tehnik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum. Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar pencak silat, antara lain sebagai berikut: teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan dan tangkisan. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu. Dalam melakukan teknik pencak silat diperlukan teknik yang baik serta kondisi fisik yang maksimal. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu, aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Olahraga pencak silat memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan olahraga. Dalam hal ini kondisi fisik sangat memegang peranan penting dalam olahraga pencak silat, apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak, oleh karena itu seorang atlet pencak silat harus mempunyai fisik yang sangat bagus sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan. Dalam pertandingan pencak silat seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat di lihat apakah hasilnya sesuai yang diinginkan atau sebaliknya.

Syafruddin (2011) mengatakan bahwa kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik karena kondisi dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sports psychology*).

Menurut Susanto (2020) Kondisi fisik yang baik melambangkan akar utama bagi seseorang atlet untuk mencapai perfoma setinggi-tingginya. Pencak silat juga dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Teknik juga didukung mutlak oleh tingkat kondisi fisik yang

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

baik seperti; teknik tendangan, pukulan, hindaran, dan bantingan.

Sajoto dalam Rahayu (2018) mengatakan tentang kondisi fisik bahwa "kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Komponen kondisi fisik meliputi: "kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan, kelincahan (*agility*). Menurut Ramdani (2020) secara umum, atlet elit dapat dicirikan oleh daya tahan dan kekuatan yang optimal serta fisik yang kondusif untuk kinerja tinggi. Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja seorang atlet, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Sedangkan Bafirman (2008) mengatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral pirysical development*).

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Seorang atlet akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga makanan dan minuman serta istirahat yang cukup sehingga tidak mudah lelah. Selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik atlet. Adapun komponen-komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet pencak silat seperti, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, *power,* daya tahan dan kordinasi yang baik dalam latihan maupun saat bertanding. Salah satu cara untuk mencapai prestasi yang maksimal untuk atlet adalah dengan menerapkan latihan fisik dalam program latihannya, karena atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik, atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan dari internal seperti mental dan keadaan fisik yang dimiliki oleh atlet serta faktor eksternal seperti adanya dukungan dari orang tua agar anaknya sebagai atlet dapat berprestasi serta dukungan dari pemerintahan yang ada di Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kemampuan fisik, sehingga dapat diketahui atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik dan atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut bagi atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang baik dengan cara melakukan perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet pencak silat PSHT Duri Kabupaten Bengkalis disaat melakukan pertandingan persahabatan dengan tim pencak silat yang berasal dari daerah lain terlihat bahwa kecepatan gerakan atlet dalam melakukan teknik pencak silat masih belum cepat, *power* dari pukulan maupun tendangan masih kurang bertenaga sehingga pada sesi pertandingan yang menyebabkan

atlet kesulitan dalam menciptakan poin, selain itu koordinasi gerak atlet belum maksimal karena setelah gerakan serangan atlet lambat untuk melakukan kuda-kuda, kecepatan teknik juga belum baik, terlihat dari pergerakan pukulan maupun tendangan yang dilakukan oleh atlet tidak tepat mengenai sasaran karena lawan lebih cepat menghindar. Kemudian pada saat pertandingan berlangsung atlet terlihat cepat lelah.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Duri Kabupaten Bengkalis maka penulis tertarik meneliti dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis".**

METODE

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam Sugiyono (2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Populasi adalah gambaran umum dari objek yang akan diteliti sebagaimana menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 20 orang atlet. Sampel merupakan bagian yang mewakili populasi yang akan diteliti, menurut Arikunto (2006) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Karena populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. Adapun instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes yaitu tes: kondisi fisik cabang olahraga pencak silat dikembangkan dari KONI (2003) yaitu tes kekuatan otot tungkai, tes daya tahan otot perut, tes daya tahan otot lengan dan bahu, tes power otot tungkai, tes power otot lengan, tes fleksibilitas dan tes daya tahan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan atlet adalah 2.3 yang termasuk pada rentang nilai 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang pada norma tes kondisi fisik. Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa tinjauan kondisi fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis adalah pada kategori kurang, karena rata-rata tinjauan kondisi fisik atlet putra dan putri berjumlah 2.3.

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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa hasil Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang dimiliki adalah 2.3 yang tergolong dalam kategori **Kurang**.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *2*(9).

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek. PT Jakarta: Rineka Cipta.

Bachtiar, Y., & Sujarwo, S. (2019). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, *8*(9).

Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, *4*(1), 1-10.Universitas Negeri Padang. Doi: http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201.

Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: Universitas Negeri Semarang.

Kholis, M. N., & Puspodari, P. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Jurnal Bravos's*, *7*(4), 158-165. Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan PGRI Jombang. Doi: https://doi.org/10.32682/bravos.v7i4.1358.

Kriswanto, S. (2015). *Pencak Silat.*Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

KONI. (2003). *System Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan program hasil pelatihan olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.

Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Science and Health*, *2*(4), 239-246. Universitas Negeri Malang. Doi: http:// doi.org/10.17977/um062v2i42020p239-246

Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284. Universitas Negeri Padang. Doi: https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44

Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT di Padepokan PSHT Kabupaten Tulung Agung Tahun 2017. *Jurnal Sistem Informasi Management Karya Tulis Ilmiah Technologi dan Saint, 2*(05), 2599-3011. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Doi: http://doi.org/10.65446/simki.unpkediri/detail/13.1.01.09.0248

Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, *2*(4), 966-981. Universitas Negeri Padang. Doi:

https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745

Saifullah, A., Kholis, M., & Sukmana, A. (2020, November 1). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Rayon Pp Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, *11*(1), 66-76. https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2126.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 692-704. Universitas Negeri Padang.Doi: https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660

Suwirman. (2011). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Saintika*, *3*(1), 410-422.Universitas Negeri Padang. Doi: https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Wardoyo. (2014). *Pecak Silat Edisi Kedua.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada