

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

Rizky Yulian Mirfen, Umar

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) atlet yang rendah sehingga berdampak pada prestasi atlet pencak silat itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik atlet pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 44 orang dan 30 sampel. Pengambilan data dilakukan tes daya ledak otot tungkai, tes kelincahan, tes daya ledak otot lengan dan tes daya tahan aerobik. Analisa data penelitian menggunakan perhitungan persentase $p = f/n \times 100\%$. Hasil penelitian 1) tes daya ledak otot tungkai atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 8 orang (53,33%) sedangkan atlet putri 10 orang (66,7%) termasuk kategori sedang 2) tes kelincahan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 10 orang (67%) sedangkan atlet putri 9 orang (60%) termasuk kategori baik 3) tes daya ledak otot lengan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 8 orang (53,3%) termasuk kategori sedang 4) tes daya tahan aerobik atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori cukup yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 4 orang (26,7%) termasuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat

A. PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga pencak silat harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk menghasilkan prestasi maksimal tentunya dibutuhkan sebuah dukungan dan kerjasama yang baik antara organisasi khususnya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pembinaan dan pengembangan olahraga ini sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan bagi bangsa Indonesia.

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 dipertanian 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.

Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin (1992:34) Mengemukakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Begitu juga dengan pencak silat yang membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran.

Perguruan bundo kanduang ialah Salah satu perguruan pencak silat yang didirikan oleh Rahmat Natsir pada tahun 2010. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) perguruan Bundo Kanduang Kabupaten Tanah Datar merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kemampuan dalam bidang olahraga pencak silat, prestasi yang telah diraih dalam beberapa kejuaraan. Pada Porprov tahun 2012, atlet pencak silat perguruan BundoKanduang Tanah Datar berhasil meraih 1 medali emas oleh atlet yang bernama Siti Murni, dan 2 medali perunggu oleh Rozi Purnama Sari dan Nanang, hal tersebut menjadi awal yang baik untuk perguruan pencak silat perguruan BundokanduangTanah Datar. Pada kejuaraan Porprov tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya atlet pencak silat perguruan Bundo Kanduang Tanah Datar berhasil meraih 1 medali emas oleh Siti Murni dan 3 medali perunggu oleh Firman Wahyu, Tasya Yolanda, dan Sopya, hal tersebut menjadi peningkatan prestasi dari Porprov sebelumnya dan menjadi suatu prestasi bagi Kabupaten Tanah Datar atas keberhasilan atletnya. Namun prestasi itu tidak bisa dipertahankan pada Porprov tahun 2016 di Kota Padang, atlet pencak silat perguruan BundoKanduang Tanah Datar hanya meraih 1 medali emas oleh Siti Murni. Oleh karena itu prestasi atlet mengalami penurunan dibandingkan dengan Porprov tahun sebelumnya.

Berdasarkan observasi dilapangan pada setiap kejuaraan yang diikuti, ada beberapa faktor yang diduga mempengaruhi penurunan prestasi atlet pencak silat perguruan BundoKanduang Tanah Datar. Faktor yang mempengaruhi antara lain: kondisifisikatlet, sarana dan prasarana, Latar belakang Atlet, Minat dan bakat, Mental, Gizi, Dana, Perhatian dan dukungan pemerintah setempat. Sebagian dari atlet yang turun mengikuti kejuaraan peneliti melihat bahwa atlet diduga tidak sesuai yang diinginkan bahwasanya diduga kurang mampunya atlet mempertahankan kondisi fisik dan penguasaan tekniknya. Keberhasilan prestasi seseorang dibidang olahraga tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik)

yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi, apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di perguruan bundo kundang Kabupaten Tanah Datar apa adanya. Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dengan melakukan tes fisik terhadap atlet pencak silat perguruan bundo kundang kabupaten Tanah Datar dan data sekunder berupa data nama-nama atlet dan jumlah atlet yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang diberikan sekretariat perguruan bundo kundang kabupaten Tanah Datar. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data meliputi : tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*. tes kelincahan dengan *shuttle run test*, tes daya ledak otot lengan dengan *test two hands medicine ball put*, tes daya tahan aerobik dengan *bleep test*. Teknik analisa data dengan menghitung skor minimum, maksimum, mean, simpangan baku, median, modus, menghitung frekuensi, menghitung persentase dengan rumus:

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

C. HASIL

Dalam analisis ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisa sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab terdahulu. Deskripsi data bertujuan untuk menggambarkan keadaan data apa adanya yang dikumpulkan dari sampel yang terdiri dari 30 atlet pencak silat yang terdiri dari 15 atlet pencak silat putra dan 15 atlet pencak silat putri.

1. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat

Berdasarkan hasil deskriptif data statistik untuk tingkat daya ledak otot tungkai putra didapatkan jumlah keseluruhan adalah 3.458, skor terendah adalah 222 dan skor tertinggi yaitu 241. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 230,53, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,36, modus (nilai yang sering muncul) adalah 233 dan nilai tengah (*median*) adalah 230. Untuk tingkat daya ledak otot tungkai putri didapatkan jumlah keseluruhan adalah 2.696, skor terendah adalah 172 dan skor

tertinggi yaitu 196. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 179,73, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,22, modus (nilai yang sering muncul) adalah 177 dan nilai tengah (median) adalah 177.

2. Tingkat kelincahan atlet pencak silat

Berdasarkan hasil deskriptif data statistik untuk tingkat kelincahan putra didapatkan jumlah keseluruhan adalah 189,5, skor terendah adalah 12,11 dan skor tertinggi yaitu 14,98. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 13,5, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,79, modus (nilai yang sering muncul) adalah 13,55 dan nilai tengah (median) adalah 13,55. Untuk tingkat kelincahan putri didapatkan jumlah keseluruhan adalah 191,86, skor terendah adalah 12 dan skor tertinggi yaitu 15,3. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 12,8, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,22, modus (nilai yang sering muncul) adalah 12,34 dan nilai tengah (median) adalah 12,16.

3. Tingkat daya ledak otot lengan atlet pencak silat

Berdasarkan hasil deskriptif data statistik untuk tingkat daya ledak otot lengan putra didapatkan jumlah keseluruhan adalah 77,38, skor terendah adalah 4,27 dan skor tertinggi yaitu 6,82. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 5,16, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,05, modus (nilai yang sering muncul) adalah 4,28 dan nilai tengah (median) adalah 4,47. Untuk tingkat daya ledak otot lengan putri didapatkan jumlah keseluruhan adalah 61,72, skor terendah adalah 3,84 dan skor tertinggi yaitu 4,31. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 4,11, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,14, modus (nilai yang sering muncul) adalah 4,3 dan nilai tengah (median) adalah 4,1.

4. Tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat

Berdasarkan hasil deskriptif data statistik untuk tingkat daya tahan aerobik putra didapatkan jumlah keseluruhan adalah 551,6, skor terendah adalah 32,9 dan skor tertinggi yaitu 40,5. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 36,8, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,69, modus (nilai yang sering muncul) adalah 37,1 dan nilai tengah (median) adalah 37,1. Untuk tingkat daya tahan aerobik putri didapatkan jumlah keseluruhan adalah 523,3, skor terendah adalah 30,2 dan skor tertinggi yaitu 39,9. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 34,9, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,25, modus (nilai yang sering muncul) adalah 35,7 dan nilai tengah (median) adalah 35,7.

D. PEMBAHASAN

Tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan bundo kudu Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang untuk atlet putra yaitu 8 orang (53,33%) dan putri 10 orang (66,7%). Pada keterampilan pencak silat, seseorang atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus akan mampu melakukan teknik bertanding dengan tendangan kaki yang kuat, melakukan ayunan ataupun gerakan mendorong, menahan dan sebagainya sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan bundo kudu Kabupaten Tanah Datar dikatakan belum sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, peneliti melihat daya ledak otot tungkai atlet masih kurang maksimal. Hal ini tentunya belum optimal dalam pencapaian prestasi. Oleh sebab itu, harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan.

Dalam pertandingan pencak silat daya ledak otot tungkai (*explosive power*) merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat dominan. Salah satu bentuk gerakan yang menggunakan daya ledak otot tungkai yaitu tendangan. Apabila seorang pesilat melatih tendangan secara terus menerus dapat menambah kemampuan tendangannya dan apabila didukung dengan daya ledak otot tungkai diharapkan kemampuan tendangan akan lebih baik. Gerakan tendangan didalam pencak silat merupakan gerakan *explosive power* otot tungkai. Dalam penelitian ini cara mengukur daya ledak otot tungkai adalah dengan menggunakan *standing broad jump*.

Tingkat kelincuhan atlet pencak silat perguruan bundo kudu Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang untuk atlet putra yaitu 10 orang (67%) dan putri 9 orang (60%) berada pada kategori baik. Dalam keterampilan pencak silat sangat diperlukan kelincuhan yang berguna untuk mengayunkan tendangan kaki, memutar badan (berbalik), maju-mundur, mengelak, dan meyerang pada saat bertanding. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kelincuhan dari seorang atlet pencak silat. Rata-rata tingkat kelincuhan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan bundo kudu Kabupaten Tanah Datar dikategorikan sedang. Hal ini belum mencapai prestasi maksimal. Oleh sebab itu, harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincuhan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

Tingkat daya ledak otot lengan atlet pencak silat perguruan bundo kudu Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang untuk atlet putra yaitu 11 orang (73,3%) dan putri 8 orang (53,3%). Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam olahraga. Karena daya ledak otot lengan akan menentukan seberapa keras

orang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Menurut bompas dalam Syafrudin (2011:72-73) mendefinisikan, “daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang cepat”.

Tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori cukup untuk atlet putra yaitu 11 orang (73,3%) dan putri 9 orang (60%), maka tingkat kesegaran jasmani atlet perlu ditingkatkan. Dengan meningkatkan kesegaran jasmani atlet akan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding. Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang, berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan identitas keterampilan pencak silat menjadi lambat. Oleh karena itu, perlu adanya proses latihan yang terprogram dan sistematis agar menjadi lebih baik dan meningkatkan kemampuan *VO₂ Max*. Serta memperhatikan kondisi fisik ketika melakukan latihan dan gaya hidup yang baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump* atlet putra pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar, termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sebanyak 1 orang (6,67%), 6 orang (40%) termasuk kategori baik, dan 8 orang (53,33%) termasuk kategori sedang. Sedangkan atlet putri termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sebanyak 2 orang (13,3%), 3 orang (20%) termasuk kategori baik dan 10 orang (66,7%) termasuk kategori sedang.
2. Hasil tes kelincahan dengan tes lari bolak balik (*shuttle run*) 4x10m yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar, termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 orang (26%), 10 orang (67%) termasuk kategori sedang, dan 1 orang (7%) termasuk kategori kurang. Sedangkan atlet putri termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (60%), 3 orang (20%) termasuk kategori sedang, dan 3 orang (20%) termasuk kategori kurang.
3. Hasil tes daya ledak otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put* yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar, termasuk dalam

kategori baik yaitu sebanyak 4 orang (26,7%), dan 11 orang (73,3%) termasuk kategori sedang. Sedangkan atlet putri termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 orang (26,7%), 8 orang (53,3%) termasuk kategori sedang dan 3 orang (20%) termasuk kategori kurang.

4. Hasil tes daya tahan aerobik VO_2 Max metode *bleep test* yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar, termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), dan 4 orang (26,7%) termasuk kategori sedang. Sedangkan atlet putri termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 4 orang (26,7%), 2 orang (13,3%) termasuk kategori bagus dan 9 orang (60%) termasuk kategori cukup.
5. Rata-rata skor keseluruhan atlet putra yaitu 71,5 yang berada pada rentang skala 65%-79% dengan tingkat capaian responden (TCR) berada pada kategori cukup. Sedangkan rata-rata skor keseluruhan atlet putri yaitu 57,9 yang berada pada rentang skala 55%-64% dengan tingkat capaian responden (TCR) berada pada kategori kurang. Ini berarti seorang atlet harus dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dari baik menjadi sangat baik untuk menunjang prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. FIK UNP
- _____. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. Wineka Media
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press
- Bunyamin. 2006. *Hubungan Power Terhadap Keterampilan Pencak Silat (Skripsi)*. Padang : FIK UNP
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: UNP Press