

KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT

Muksin Ramdani¹, Eri Barlian², Hendri Irawadi³, Suwirman⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: muksinramdani084@gmail.com¹, e.barlian@fik.unp.ac.id²,
hendri@fik.unp.ac.id³, suwirman@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman. Peneliti menduga bahwa rendahnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman yang berjumlah sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 2) Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Push Up* untuk mengukur Kekuatan otot lengan, 4) *The Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, dan 5) *Vertical Jump* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya tahan aerobik atlet berada pada kategori sedang, 2) tingkat kecepatan atlet berada pada kategori kurang, 3) tingkat kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori sedang, 4) tingkat kelincahan atlet berada pada kategori kurang, 5) tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori kurang sekali. peneliti menyarankan hendaknya atlet melakukan latihan secara kontinu baik secara terstruktur maupun latihan secara mandiri serta perlu adanya latihan-latihan khusus cabang olahraga pencak silat.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Atlet Pencak Silat

PENDAHULUAN

Masyarakat Minangkabau memiliki keragaman budaya, sebagai salah satu contoh kebudayaan masyarakat minangkabau di Sumatera Barat. Diantara kebudayaan masyarakat Minangkabau yang dikenal oleh masyarakat luas adalah bela diri tradisional Minangkabau yang disebut dengan silek (Anisa, & Barlian, E., 2020). Menurut Susanto, maidarman, suwirman, & Lesmana, H. (2020) Pencak silat ialah salah satu olahraga dan seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang merekah dahulu hingga sampai sekarang. Pencak silat pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka, istilah pencak silat yang berasal dari Indonesia ini dikukuhkan pada seminar pencak silat pada tahun 1973 di tugu Bogor. Dimasa lalu tidak semua daerah di Indonesia yang menggunakan istilah pencak silat. contohnya di Jawa orang lebih mengenal nama pencak sedangkan

di Sumatera dan daerah lainnya orang menyebutnya silat. (Sudiana dan Sepyanawati, 2017) menyatakan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Wilda & Irawadi, H (2019) pencak silat adalah salah satu rangkaian gerak fisik yang disebut jurus-jurus untuk membela diri yang berasal dari budaya Indonesia guna untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002) Olahraga silat terdiri dari dua kategori, seni dan kontak. Yang pertama berfokus pada gerakan koreografi dan pola silat. Yang terakhir adalah duel kategori berat, kontak penuh, tanpa senjata dengan konsep yang mirip dengan olahraga seni bela diri konvensional lainnya. Menurut Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017) olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan, salah satunya Pencak Silat.

Menurut Karazaqi, Y., & -, D. (2019) Olahraga sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi (fauzal, R., & -, A. 2019). Sebagai olahraga prestasi, pencak silat dibangun sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula dalam memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya (Sudiana dan Sepyanawati, 2017). Menurut Mirfen, R., & -, U. (2018) penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan diberbagai multi event regional maupun internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut telah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk meraih medali, dengan berbagai cara baik itu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK olahraga sebagai pendukung.

Menurut Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018) dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan

yaitu: 1). kondisi fisik, 2). teknik, 3). taktik dan strategi, 4). mental. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Pembinaan prestasi olahraga sejak zaman olimpiade modern hingga sekarang dilakukan dengan berbagai cara. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja akan tetapi pembinaan yang dilakukan mencakup keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan baik itu olahraga perseorangan ataupun kelompok. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) memberikan dampak yang cukup besar di kehidupan sehari-hari termasuk pada dunia olahraga. Kecanggihan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) dapat memantau, mengukur serta mengevaluasi prestasi olahraga seseorang dalam suatu cabang olahraga.

Pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Fakhi, S., & Barlian, E. 2019). UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005) menyatakan bahwa Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas pada sistem nasional. Sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan manusia tertuang dalam tujuan keolahragaan nasional. Salah satunya yakni meraih prestasi maksimal, melalui prestasi maksimal terutama dibidang olahraga, Indonesia akan mejadi negara yang disegani dan dipandang terhormat di negara manapun di dunia (Argantos, A., & Z, M. 2017). Hadirnya undang-undang olahraga di Indonesia menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia serius untuk menangani pembinaan prestasi olahraga. Pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Syukriah, U., & Aziz, I. 2019). Menurut Masrun, M. (2016) Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan. memahami karakteristik atlet elit dapat memberikan informasi yang berwawasan tentang apa yang dibutuhkan untuk sukses dalam berkompetisi (Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. 2011).

Olahraga bisa menjadi sarana untuk memperpersatukan perbedaan yang ada seperti: ras, suku, agama, bangsa, dan negara. Olahraga juga dapat menciptakan rasa nasionalisme, bangga menjadi sang juara diajang internasional menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi bangsa Indonesia. Menurut Maizan, I., & U (2020) olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan sistem kerja jantung dan paru-paru, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya memperoleh kebugaran jasmani yang bagus. Sekarang ini pembinaan prestasi olahraga sudah banyak dilakukan seperti didirikannya pusat latihan olahraga, klub-klub olahraga dan organisasi dari setiap cabang olahraga langsung di bawah naungan KONI. Salah satu cabang olahraga yang terdapat di KONI adalah olahraga pencak silat.

Menurut Hidayat, R., & W. (2020) kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga prestasi. Menurut Pieter, W., Bercades, L. T., & Do Kim, G. (2006) 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 (Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. 2017. Komponen-komponen kondisi fisik dominan dalam pencak silat: 1) daya tahan secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan. Namun secara definisi daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja dan psikis dalam waktu lama (Syafuruddin, 2013). Menurut Khazan dalam, S., & Yudi, A. (2020) kapasitas aerobik yang harus dimiliki tentunya berhubungan langsung dengan daya tahan paru dan jantung sebagai salah satu komponen kebugaran jasman, 2) Kecepatan merupakan sesuatu hal yang berkaitan dengan jarak dan waktu tempuh terhadap rangsang. Untuk itu kecepatan merupakan gerak secepat mungkin untuk melakukan respon rangsang yang diterima, 3) Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, 4) kelincahan merupakan

modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan (S, A. 2017). 5) dua unsur penting dalam daya ledak yaitu: (1) kekuatan otot dan, (2) kecepatan, dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. *Explosive power* atau daya ledak, selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan, atau kekuatan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan.

Hasil observasi serta wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan pada atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman, bahwa pada saat atlet mengikuti kejuaraan pencak silat IPSI CUP di kota Padang Panjang tahun 2019 dari 32 atlet yang ikut serta dari perguruan Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman medali yang diperoleh yaitu 4 emas, 2 perak dan 1 perunggu. Pada kejuaraan pencak silat Camar Putih 4 di kota Solok tahun 2020 dari 22 atlet yang dibawa oleh pelatih, medali yang diperoleh oleh atlet adalah 3 emas, 1 perak dan 3 perunggu. Hal ini membuktikan prestasi atlet cukup baik, akan tetapi ketika atlet sudah bertanding ditingkat nasional prestasinya belum begitu baik contoh pada O2SN 2018 di Yogyakarta atlet Arak Kabau Gadang hanya bisa menyabet medali perunggu untuk putri, dan begitu juga pada O2SN 2019 di Semarang atlet hanya mampu menyabet medali perak untuk putra. Dapat disimpulkan bahwa untuk tingkat provinsi atau pada kejuaraan-kejuaraan daerah prestasi atlet cukup baik, akan tetapi pada level yang lebih tinggi lagi seperti ditingkat nasional prestasi atlet masih rendah. Serta belum adanya data dan penelitian yang jelas tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada Perguruan Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman.

Rendahnya prestasi atlet pencak silat Arak Kabau Gadang disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal, diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) lingkungan, (8) keluarga.

Maka dari latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas peneliti bermaksud untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman. Oleh karena itu berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan terhadap atlet pencak silat arak kabau gadang Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat arak kabau gadang Kabupaten Pasaman yang berjumlah 47 orang. Sampel pada penelitian ini adalah atlet remaja putra atlet pencak silat arak kabau gadang Kabupaten Pasaman yang berumur 14-17 tahun yaitu sebanyak 16 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini adalah; 1). Rutin mengikuti latihan, 2). Merupakan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman, 3). Kategori remaja putra (14-17 tahun). Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah bleep test, lari 30 meter, push up, the hexagonal obstacle, dan vertical jump sedangkan teknik analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

HASIL

1. Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *Bleep Test* terhadap atlet pencak silat yang telah dilakukan, dari 16 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 50,4, nilai terendah 26,8, nilai rata-rata sebesar 41,24, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,24. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
53 Ke atas	0	0	Tinggi
43 – 52	7	43.75	Bagus
34 – 42	7	43.75	Cukup
25 – 33	2	12.5	Sedang
S.D 24	0	0	Rendah
Jumlah	16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang atlet pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan aerobik pada kelas interval >53 , berada pada kategori tinggi. 7 orang atlet (43,75%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 43-52, berada pada kategori bagus, 7 orang

atlet (43,75%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 34-42, berada pada kategori cukup, 2 orang atlet (12,5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 25-33, berada pada ketegori sedang. Tidak ada atlet yang memiliki kelas interval <24, yaitu pada kategori rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman memiliki rata-rata 41,24, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman berada pada kategori cukup.

2. Kecepatan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 30 meter terhadap atlet pencak silat yang telah dilakukan, dari 16 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,32 detik, nilai terendah 6,41 detik, nilai rata-rata sebesar 5,05, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,51. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Norma Penilaian (Detik)	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
3.58 – 3.91	0	0	Baik Sekali
3.92 – 4.34	1	6.25	Baik
4.35 – 4.72	4	25	Sedang
4.73 – 5.11	6	37.5	Kurang
5.12 – 5.50	5	31.25	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang atlet pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval <3,58 – 3,91, berada pada kategori baik sekali, 1 orang atlet (6,26%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3,92 – 4,34, berada pada kategori baik, 4 orang atlet (25%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,35 – 4,72, berada pada kategori sedang, 6 orang atlet (37,5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4,73 – 5,11, berada pada kategori kurang, dan 5 orang atlet (31,25%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval >5,12 – 5,50 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman memiliki rata-rata 5,05,

dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang.

3. Kekuatan Otot Lengan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up* terhadap atlet pencak silat yang telah dilakukan, dari 16 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 70, nilai terendah 17, nilai rata-rata sebesar 40,87, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 13,60. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data kekuatan Otot Lengan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
>70	1	6.25	Baik Sekali
54 – 69	1	6.25	Baik
38 – 53	8	50	Sedang
22 – 37	5	31.25	Kurang
<21	1	6.25	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang atlet pencak silat yang diteliti, 1 orang atlet (6,25%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval >70, berada pada kategori baik sekali, 1 orang atlet (6,26%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 54 – 69, berada pada kategori baik, 8 orang atlet (50%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 38 – 53, berada pada kategori sedang, 5 orang atlet (31,25%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 22-37, berada pada kategori kurang, 1 orang atlet (6,25%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval <21, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman memiliki rata-rata sebesar 40,87, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang.

4. Kelincahan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *the hexagonal obstacle test* terhadap atlet pencak silat yang telah dilakukan, dari 16 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 14,26, nilai terendah 20,8, nilai rata-rata sebesar 16,54, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,69. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
<11.2 secs	0	0	Baik Sekali
11.2 – 13.3 secs	0	0	Baik
13.4 – 15.5 secs	4	25	Sedang
15.6 – 17.8 secs	10	62.5	Kurang
>17.8 secs	2	12.5	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang atlet pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval <11,2 dan 11,2 – 13,3, berada pada kategori baik sekali dan baik, 4 orang atlet (25%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 13,4 – 15,5, berada pada kategori sedang, 10 orang atlet (62,5%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 15,6 – 17,8, berada pada kategori kurang, 2 orang atlet (12,5%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >17,8, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat kelincahan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman memiliki rata-rata sebesar 16,54, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang.

5. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot menggunakan *vertical jump* terhadap atlet pencak silat yang telah dilakukan, dari 16 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 62 cm, nilai terendah 33 cm, nilai rata-rata sebesar 49,06, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,78. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasama

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR	
>92	0	0	Baik Sekali
78 – 91	0	0	Baik
65 – 77	0	0	Sedang
52 – 64	6	37.5	Kurang
<51	10	62.5	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 orang atlet pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval >92, 70 - 91 dan 65 - 77, berada pada kategori baik sekali, baik dan sedang, 6 orang atlet (37,5%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 52 – 64, berada pada kategori kurang, dan 10 orang atlet (62,5%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval <51, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman memiliki rata-rata sebesar 49,06, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan bahwa dari analisis data kondisi fisik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman yang telah di jelaskan secara berurutan mengenai daya tahan aerobik, kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Maka dapat dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Data Profi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten pasaman

No	Kondisi Fisik	N	Nilai Rata-rata	Kategori Penilaian
1	Daya Tahan Aerobik	16	41.24	Sedang
2	Kecepatan	16	5.05	Kurang
3	Kekuatan Otot Lengan	16	40.87	Sedang
4	Kelincahan	16	16.64	Kurang
5	Daya Ledak Otot Tungkai	16	49.06	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh rata-rata daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman= 41,24 tergolong pada kategori sedang, kecepatan= 5,05 tergolong pada kategori kurang, kekuatan otot lengan = 40,87 tergolong pada kategori sedang, kelincahan = 16,64 tergolong pada kategori kurang, dan daya ledak otot tungkai = 49,06 tergolong pada kategori kurang sekali. Dengan demikian, pertanyaan penelitian terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman dapat terjawab.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman Berada Pada Kategori kurang

Dalam suatu pertandingan pesilat dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. seorang atlet pencak silat harus selalu bergerak untuk mengelabui pergerakan lawan. Jika seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan sulit untuk bergerak, walaupun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Apabila daya tahan yang dimiliki pesilat kurang tentu pesilat tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan. Daya tahan aerobik merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan (Umar dan Fadillah 2019). Hal ini dapat mempengaruhi penampilan Atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak

mampu mengikuti pertandingan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang atlet pencak silat harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan secara sistematis.

2. Tingkat Kecepatan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman Berada Pada Kategori Kurang

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman, kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet masih jauh dari harapan. Menurut Bafirman dan Agus (2010:66) kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Ketika seorang pesilat memiliki komponen kecepatan maka serangan yang diberikan akan sulit untuk diantisipasi oleh lawannya. Oleh sebab itu kecepatan menyerang lawan baik itu serangan kaki maupun serangan tangan sehingga pesilat tersebut bisa mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman untuk memasukkan latihan-latihan kecepatan disamping latihan teknik yang diberikan.

3. Tingkat Kekuatan Otot Lengan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman Berada Pada Kategori Kurang

Merujuk dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti menyarankan agar pelatih pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman merancang program-program latihan khusus yang berkenaan dengan kekuatan otot lengan atlet. menurut Irawadi (2018:76) kekuatan (strength) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat, mendorong, atau menahan suatu beban maksimal. Kekuatan otot lengan sangat berperan aktif dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kemampuan memukul dan membanting, oleh sebab itu pelatih harus memberikan latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan tersebut, sehingga atlet nantinya mampu memukul lawan dengan kuat maupun membanting lawannya. Karena terbukti semakin baik kekuatan otot lengan atlet, maka akan mendukung performa atlet selama bertanding di gelanggang.

4. Tingkat Kelincahan Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman Berada Pada Kategori Kurang

Merujuk dari kondisi riel tersebut, seharusnya pelatih melakukan pembenahan pada kemampuan kondisi fisik khususnya pada unsur kelincahan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman. Menurut Agus (2012:70) kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan mengubah arah dengan cepat sangat penting bagi atlet pencak silat untuk mencoba mengelabui lawan mereka. Untuk itu perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman. Di dalam latihan tersebut pelatih hendaknya memasukkan program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan berkaitan dengan teknik-teknik yang digunakan dalam pertandingan.

5. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman Berada Pada Kategori Kurang Sekali

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman, bahwa kondisi daya ledak otot tungkai atlet masih sangat jauh dari harapan, bahkan sangat rendah, untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih perguruan Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman untuk memasukkan program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai, karena banyak serangan yang dilakukan oleh atlet didominasi oleh serangan kaki (tendangan). Serta diharapkan juga pelatih menggunakan metode yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet yaitu dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Menurut Agus (2012:78) daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak Silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman dapat disimpulkan sebagai berikut: Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, Kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, Kekuatan otot lengan yang

dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, Kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut: Bagi atlet, hendaknya atlet melakukan latihan secara kontinu baik secara terstruktur maupun latihan secara mandiri. Terutama latihan yang berkaitan untuk meningkatkan kondisi fisik; Bagi pelatih, perlu adanya latihan-latihan khusus yang berkaitan dengan kondisi fisik pencak silat dan membuat program latihan yang bervariasi untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik atlet; Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam lagi terhadap atlet pencak silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Anisa, & Barlian, E. (2020). Pembinaan Olahraga Tradisional Silat Sikoka Harimau Damam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 83-95.
- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54.
- Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological responses during matches and profile of elite pencak silat exponents. *Journal of sports science & medicine*, 1(4), 147.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: WINEKA MEDIA.
- Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- fauzal, R., & -, A. (2019). Kondisi Fisik Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 1(1), 301-307.

- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147-166.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puskratkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 262-265.
- Hidayat, R., & __, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1.
- Irawadi, Hendri. 2018. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang.
- Karazaqi, Y., & -, D. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 578-588.
- Lubis, Johansyah Dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Maizan, I., & __, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11.
- Mirfen, R., & -, U. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Pieter, W., Bercades, L. T., & Do Kim, G. (2006). Relative total body fat and skinfold patterning in Filipino national combat sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 35.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- __, S., & Yudi, A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59-64.
- S, A. (2017). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 1-12.

- Sudiana, K. & Sepyanawati, Putu Luh Ni. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (Rajawali P). Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Susanto, D., maidarman, maidarman, suwirman, suwirman, & Lesmana, H. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- Syukriah, U., & Aziz, I. (2019). Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Kegiatan Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(3), 963-974.
- Umar, N. & Fadillah, U. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 92-100.
- Undang-undang RI. No. 3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- wilda, & Irawadi, H. (2019). The Use of Audio Visual Media Influences the Mastery of a Single Pencak Silat Style. *Jurnal Patriot*, 1(2), 725-734.