

SURVEY KONDISI ATLET FISIK PENCAK SILAT PADA UKM PENCAK SILAT

STKIP ROSALIA LAMPUNG

Luh Eka Laba¹, Rudy Saputra²

¹STKIP Rosalia Lampung

²STKIP Al Islam Tunas Bangsa

luhekalaba09@gmail.com

rudysaputra02005@yahoo.com

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes at UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung. This study uses a quantitative approach. This type of research is a survey. The population is 18 athletes and the sample of this study is 18 athletes taken using the total sampling technique. Data collection techniques are carried out by testing strength, speed, flexibility, agility, explosive power and balance tests. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. Based on the results of data processing, it is known that the level of physical condition of pencak silat athletes at UKM STKIP Rosalia Lampung in terms of physical strength is classified as moderate, physical speed is in the moderate category, physical flexibility is in the good category, physical agility is in the above average category, physical explosive power is in the good category and physical balance is in the average category.

Key Word : Survey, Physical Condition, Pencak Silat Athletes of STKIP Rosalia Lampung

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat survey. Populasi sebanyak 18 orang atlet dan sampel penelitian ini sebanyak 18 atlte yang diambil dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat kondi sifisik atlet pencak silat UKM STKIP Rosalia Lampung dilihat dari aspek kekuatan fisik tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik kategori sedang, kelentukan fisik kategori baik, kelincahan fisik kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik kategori baik dan aspek keseimbangan fisik tergolong dalam kategori rata-rata.

Kata Kunci : Survey, Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu gerakan atau aktivitas yang dalam tujuannya untuk membuat tubuh manusia menjadi sehat, setiap orang secara rutin melakukan olahraga ataupun jarang dan tidak melakukan olahraga sama sekali. Olahraga bela diri yang sangat khas dan populer di Indonesia adalah pencak silat. Pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu dan dipertunjukkan, sedangkan silat adalah ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan (Akbar & Hariyanto, 2020: 44).

Pencak silat digunakan untuk menyerang atau mempertahankan diri dari serangan, ancaman dan bahaya. Sekarang pencak silat sudah berkembang dan menjadi olahraga populer dalam masyarakat Indonesia, dari sini dapat dilihat masih ada yang mengembangkan dan melestarikan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat sudah tersebar diberbagai daerah mulai dari perkotaan dan pedesaan dan bahkan juga tersebar dalam dunia pendidikan (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020: 18).

Sebagai seorang yang mempelajari teknik bela diri pencak silat, harus menguasai dan mempelajari teknik-teknik dasar, diantaranya yaitu: melangkah dalam pencak silat, kuda-kuda, pukulan depan, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tangkisan, bantingan.

Dengan adanya berbagai aspek, pencak silat juga dipertandingkan dalam tingkat daerah maupun sampai tingkat Internasional. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dan memuaskan harus menguasai bentuk teknik pencak silat serta didukung oleh kondisi fisik yang baik, agar mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat dalam durasi 3x3 menit.

Kondisi fisik merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Fikri, 2017). Dalam cabang olahraga pencak silat terdapat beberapa unsur yang penting, unsur-unsur tersebut pertama harus dimiliki dan sangat diperlukan yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (Faruq,

2014:33). Berbagai unsur fisik di atas tentu sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, terutama pada saat menghadapi lawan secara personal di lapangan.

Pentingnya kondisi fisik yang sehat bagi seorang atlet menurut Sajoto (2013: 11) dikarenakan kondisi fisik satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan untuk peningkatan prestasi seorang atlet sertamemiliki daya tahan saat mendapatkan serangan lawan. Unsur fisik yang dibutuhkan oleh atlet pencak silat diatas, dapat dimiliki dengan baik jika para pemain aktif melakukan latihan di antaranya latihan Gerakan *pull up*, *Back up*, *Push up*, *Squat jump*, *Squat rush* dan berbagai latihan fisik lainnya (Faruq, 2014:33).

Kondisi fisik atlet yang baik atau prima sangat menunjang teknik-teknik dalam pencak silat, untuk mencapai itu harus berlatih dengan baik dan benar. Kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi (Anderson dan Shucksmith, 2015: 61). Kondisi fisik komponennya adalah satu kesatuan utuh dengan kebugaran jasmani. Seorang atlet pencak silat yang mempunyai kondisi fisik yang prima adalah kunci untuk

mencapai tujuan dan prestasi yang diinginkan. Dalam pencak silat latihan untuk meningkatkan setiap komponen kondisi fisik telah diberikan mulai tingkatan awal yaitu sabuk polos yang artinya sabuk hitam. Latihan yang diberikan pelatih adalah: *push-up*, *sit-up*, *squat-jump*, *circuit training*. Pelatih memberikan latihan kepada siswanya berbeda intensitas, volume dan repetisinya, hal ini disesuaikan dengan tingkatan sabuknya.

Menurut Chan, Pua, & How (2017) tujuan utama melatih kondisi fisik adalah meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang tinggi agar prestasi yang paling tinggi juga tercapai. Berbagai latihan fisik ini juga dilakukan oleh para atlet pencak silat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih dilakukan 3x seminggu yaitu Senin malam, Kamis malam, dan Minggu pagi, siswa yang tercatat mengikuti latihan sebanyak 18 atlet terdiri dari 5 atlet perempuan dan 15 atlet laki-laki. UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung belum pernah melakukan tes kondisi fisik terhadap atlet dengan menggunakan instrumen yang sudah valid, dan pelatih belum mengetahui seberapa baik kondisi

fisik atlet Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Survey. Menurut Tika (2016:9) “survey adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan sejumlah besar data berupa variabel, unit atau individu dalam waktu yang bersamaan, data dikumpulkan melalui individu atau sampel fisik tertentu dengan tujuan agar dapat menggeneralisasikan terhadap apa yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016:11) pengertian metode survey adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angket sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis.

Sedangkan jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu sebagai

prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subyek dan obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya (Nawawi, 2013:67). Penelitian ini bersifat deskriptif guna menggambarkan kondisi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010:173). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Pencak Silat yang berjumlah 18 orang. Sampel adalah sebagian dari subjek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi. Martono (2014:74) mengemukakan bahwa sampel merupakan “bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Untuk memudahkan penulis dalam mengadakan penelitian, maka ditarik sampel yang dapat mewakili populasi. Adapun yang menjadi sampel dalam

penelitian ialah 18 orang atlet. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* yaitu penarikan sampel dari seluruh jumlah populasi, dikarenakan populasi tidak sampai 100 orang (Sugiyono, 2016:56)

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat STKIP Rosalia Langahun 2022. Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes kondisi fisik yang dikemukakan oleh Endang, dkk (2019) yaitu meliputi bagian komponen (1) kekuatan(*strength*), (2) kecepatan (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kelincahan(*agility*), eksplosive power (dayaledak)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data kondisi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 diperoleh melalui pelaksanaan tes yang terdiri dari tes (1) kekuatan (*strength*), (2) kecepatan (*speed*), (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kelincahan (*agility*), (5) eksplosive power (dayaledak) dan (6) keseimbangan Adapun hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Kekuatan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini

Hasil perhitungan komponen tes.

Tabel 4.1 Nilai Tes Kekuatan

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	46	Sedang
2	ADI GUNAWAN	27	Kurang
3	AGUNG IRANTO NS	35	Kurang
4	AGUS PRASETIO	39	Sedang
5	ANGGA SETIAWAN	35	Kurang
6	B.DONDA B.MARBUN	35	Kurang
7	BAGAS ALFIANSYAH	23	Kurang
8	BAGUS HARITS FADILLAH	30	Kurang
9	BAYU PRATAMA	40	Sedang
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	41	Sedang
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	47	Sedang
12	CAHYO PANDU PRASOJO	39	Sedang
13	DAMODARA	50	Sedang
14	ERIK TRI SANJAYA	42	Sedang
15	ANDRIAN JONHSON	35	Kurang
16	FEMAS TRIPUTRA	40	Sedang
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	41	Sedang
18	BAGAS ALFIANSYAH	35	Kurang
	Total	680	

Kecepatan hasil perhitungan komponen tes kecepatan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.2 Nilai Tes Kecepatan

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	3,95	Baik
2	ADI GUNAWAN	4,10	Baik
3	AGUNG IRANTO NS	4,00	Baik
4	AGUS PRASETIO	5,06	Kurang
5	ANGGA SETIAWAN	5,27	Kurangsekali
6	B.DONDA B.MARBUN	4,88	Kurang
7	BAGAS ALFIANSYAH	4,51	Kurangsekali
8	BAGUS HARITS FADILLAH	4,88	Kurang
9	BAYU PRATAMA	5,07	Kurang
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	5,06	Kurang
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	5,00	Kurang
12	CAHYO PANDU PRASOJO	4,10	Baik
13	DAMODARA	4,15	Baik
14	ERIK TRI SANJAYA	4,05	Baik
15	ANDRIAN JONHSON	5,05	Kurang
16	FEMAS TRIPUTRA	4,51	Kurangsekali
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	4,00	Baik
18	BAGAS ALFIANSYAH	5,06	Kurang
	Total	82,7	

Kelentukan Hasil perhitungan komponen tes kelentukan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.3 Nilai Tes Kelentukan

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	17	Baik
2	ADI GUNAWAN	20,4	SangatBaik
3	AGUNG IRANTO NS	21	SangatBaik
4	AGUS PRASETIO	14	Buruk
5	ANGGA SETIAWAN	18	SangatBaik
6	B.DONDA B.MARBUN	17	Baik
7	BAGAS ALFIANSYAH	22	SangatBaik
8	BAGUS HARITS FADILLAH	17,9	Baik
9	BAYU PRATAMA	15,5	Dibawahrata-rata
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	24	SangatBaik
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	12,5	Buruk
12	CAHYO PANDU PRASOJO	20,1	SangatBaik
13	DAMODARA	12	Buruk
14	ERIK TRI SANJAYA	21	SangatBaik
15	ANDRIAN JONHSON	19	SangatBaik
16	FEMAS TRIPUTRA	14	Buruk
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	15	Dibawahrata-rata
18	BAGAS ALFIANSYAH	14	SangatBaik
	Total	314,4	

Kelincahan, Hasil perhitungan komponen tes kelincahan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.3 Nilai Tes Kelincahan

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	18,7	Buruk
2	ADI GUNAWAN	13,5	Sangat Bagus
3	AGUNG IRANTO NS	15,2	Diatasrata-rata
4	AGUS PRASETIO	15,7	Diatasrata-rata
5	ANGGA SETIAWAN	15,7	Diatasrata-rata
6	B.DONDA B.MARBUN	15,9	Diatasrata-rata
7	BAGAS ALFIANSYAH	15,7	Diatasrata-rata
8	BAGUS HARITS FADILLAH	16,2	Rata-rata
9	BAYU PRATAMA	14,6	Sangat Bagus
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	14,9	Sangat Bagus
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	13,7	Sangat Bagus
12	CAHYO PANDU PRASOJO	17,4	Rata-rata
13	DAMODARA	16,2	Rata-rata
14	ERIK TRI SANJAYA	14,9	Rata-rata
15	ANDRIAN JONHSON	15,4	Diatasrata-rata
16	FEMAS TRIPUTRA	14,9	Sangat Bagus
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	15,7	Diatasrata-rata
18	BAGAS ALFIANSYAH	15,2	Diatasrata-rata
	Total	279,5	

Daya Ledak, Hasil perhitungan komponen tes daya ledak fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.5 Nilai Tes Daya Ledak

No	Nama	Skor			Kategori
		Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Vertical Jump	
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	65	128	63	BaikSekali
2	ADI GUNAWAN	68	127	59	Baik
3	AGUNG IRANTO NS	81	152	71	BaikSekali
4	AGUS PRASETIO	61	113	52	Sedang
5	ANGGA SETIAWAN	68	125	57	Baik
6	B.DONDA B.MARBUN	60	112	52	Sedang
7	BAGAS ALFIANSYAH	70	132	62	BaikSekali
8	BAGUS HARITS FADILLAH	70	135	65	BaikSekali
9	BAYU PRATAMA	60	132	72	BaikSekali
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	67	127	60	Baik
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	62	126	64	BaikSekali
12	CAHYO PANDU PRASOJO	81	152	71	BaikSekali
13	DAMODARA	61	113	52	Sedang
14	ERIK TRI SANJAYA	68	125	57	Baik
15	ANDRIAN JONHSON	60	112	52	Sedang
16	FEMAS TRIPUTRA	60	112	52	Sedang
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	70	132	62	BaikSekali
18	BAGAS ALFIANSYAH	61	113	52	Sedang
	Total	1193	2268	1075	

Keseimbangan, Hasil perhitungan komponen tes keseimbangan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dapat dilihat pada tabel tabulasi nilai di bawah ini.

Tabel 4.6 Nilai Tes Keseimbangan

No.	Nama	Skor/ Secs	Kategori
1	ABI MUHAMMAD ZAQI	43	Diatasrata-rata
2	ADI GUNAWAN	32	Rata-rata
3	AGUNG IRANTO NS	52	SangatBaik
4	AGUS PRASETIO	33	Rata-rata
5	ANGGA SETIAWAN	29	Dibawahrata-rata
6	B.DONDA B.MARBUN	55	SangatBaik
7	BAGAS ALFIANSYAH	32	Rata-rata
8	BAGUS HARITS FADILLAH	44	Diatasrata-rata
9	BAYU PRATAMA	46	Diatasrata-rata
10	BILLY RAMADHAN BUSTOMI	40	Rata-rata
11	BOBY DAMARA NURRIZKI	32	Rata-rata
12	CAHYO PANDU PRASOJO	36	Rata-rata
13	DAMODARA	48	Diatasrata-rata
14	ERIK TRI SANJAYA	43	Diatasrata-rata
15	ANDRIAN JONHSON	19	Buruk
16	FEMAS TRIPUTRA	22	Dibawahrata-rata
17	GADIS MEDIKA SUWANDI	34	Rata-rata
18	BAGAS ALFIANSYAH	26	Dibawahrata-rata
Total		666	

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung dilihat dari aspek kekuatan fisik tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik kategori sedang, kelentukan fisik kategori baik, kelincahan fisik kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik kategori baik dan aspek keseimbangan fisik atlet pencak silat pada UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung tergolong dalam kategori rata-rata.

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasi, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut: Kepada atlet agar terus meningkatkan kondisi fisiknya terutama dari aspek kekuatan, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan aspek kelentukan, kelincahan dan daya ledak fisik yang sudah baik dan perlu dipertahankan, Kepada pelatih UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung agar terus meningkatkan latihan fisik para atletnya sehingga selalu siap untuk mengikuti pertandingan, Kepada pengurus UKM Pencak Silat STKIP Rosalia Lampung agar terus memberikan dukungan penuh kepada atlet baik moril maupun materil sehingga para atlet dapat membawa harum nama UKM Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, 2011. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga.* Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Fikri, A. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode LatihanSirkuit dalam Pembelajaran Olahraga,* Jurnal Olahraga Volume 3 Nomor 1.
- Faruq, 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Pencak silat.* Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Hadi,2008.*MetodologiPenelitian.*Yogyakart: Andi.
- Sugiyono, 2012. *MetodePenelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta
- Susanto,2020.*PengaruhVirusCovid19TerhadapBidangOlahragaDi Indonesia,* Jurnal Stamina Volume 3 Nomor 3.
- Tayibnapis.2006.*EvaluasiProgram.*Jakarta:Rineka Cipta