

## PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT DI PSHT RAYON KEMBANGAN KABUPATEN MAGELANG

### PROFILE OF THE PHYSICAL CONDITION OF PENCAK SILAT ATHLETES IN PSHT RAYON KEMBANGAN MAGELANG REGENCY

Alif Nur Wahid<sup>1</sup>, Ika Nilawati<sup>2</sup>, Fredy Eko Setiawan<sup>3</sup>, Nur Amin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email: [alifnurwahid024@gmail.com](mailto:alifnurwahid024@gmail.com)

Submission : 14 November 2024

Revision : 10 Desember 2024

Accepted : 24 Desember 2024

#### Abstrak

Pencak Silat merupakan produk masyarakat Indonesia dan bagian dari budaya masyarakat. Oleh karena itu budaya yang dihasilkan adalah budaya masyarakat. Budaya masyarakat adalah budaya gotong royong, kekeluargaan, persatuan, kesatuan, kerukunan, dan toleransi sosial. Kondisi fisik merupakan syarat dasar terpenting untuk performa optimal. Latihan pengkondisian fisik dirancang secara bertahap untuk mengembangkan pengondisian fisik yang optimal. Sulit untuk tampil maksimal jika kondisi fisik tidak bagus. Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional, salah satu cirinya adalah tidak ada hipotesis dan informasi yang dikumpulkan disajikan. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan PSHT Rayon Kembangan RT 03 RW 16 Sumberrejo Kembangan Magelang dengan populasi 15 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen dengan serangkaian tes dan kondisi pengukuran fisik dengan standar TKJI berusia 16 sampai 18 tahun. Hasil pengukuran profil kondisi fisik atlet pencak silat di PSHT Rayon Kembangan telah diperoleh hasil dari tes kekuatan otot lengan pada atlet putra dalam kategori baik dengan presentase 20,0% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 33,4%. Pada kekuatan otot perut pada atlet putra dalam kategori baik dengan presentase 13,3% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 6,6%. Tes fleksibilitas pada atlet putra dalam kategori sedang dengan presentase 26,6% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 20,0%. Tes kecepatan pada atlet putra dalam kategori kurang dengan presentase 66,6% dan kategori kurang dengan presentase 33,33%. Tes koordinasi pada atlet putra dalam kategori baik sekali dengan presentase 46,6% dan pada atlet putri dalam kategori baik sekali dengan presentase 26,6%. Tes power pada atlet putra dalam kategori baik sekali dengan presentase 66,6% dan pada atlet putri dalam kategori baik sekali dengan presentase 33,33%. Tes daya tahan pada atlet putra dalam kategori sedang dengan presentase 13,3% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 20,0%. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat di PSHT Rayon Kembangan memiliki kondisi fisik yang cukup baik karena masih ada beberapa komponen tes dan pengukuran yang masih belum memenuhi standar TKJI usia 16-18 tahun.

**Kata Kunci:** Atlet, Kondisi Fisik, Pencak Silat

#### Abstract

*Pencak Silat is a product of Indonesian society and part of the people's culture. therefore the culture produced is the culture of society. Community culture is a culture of mutual cooperation, kinship, unity, unity, harmony and social tolerance. Physical condition is the most important basic requirement for optimal performance. Physical conditioning exercises are designed in stages to develop optimal physical conditioning. It is difficult to perform optimally if your physical condition is not good. The research used is quantitative descriptive research with a cross-sectional design, one of the characteristics is that there is no hypothesis and the information collected is presented. This research was conducted at the PSHT Rayon Kembangan training ground RT 03 RW 16 Sumberrejo Kembangan Magelang with a population of 15 athletes. The instrument used by researchers is the TKJI measurement for ages 16-18 years. The results of measuring the physical condition profile of pencak silat athletes at PSHT Rayon Kembangan have obtained results from*

*arm muscle strength tests for male athletes in the good category with a percentage of 20.0% and for female athletes in the moderate category with a percentage of 33.4%. In terms of abdominal muscle strength, male athletes are in the good category with a percentage of 13.3% and female athletes are in the medium category with a percentage of 6.6%. The flexibility test for male athletes is in the medium category with a percentage of 26.6% and for female athletes in the medium category with a percentage of 20.0%. The speed test for male athletes was in the poor category with a percentage of 66.6% and in the poor category with a percentage of 33.33%. The coordination test for male athletes was in the very good category with a percentage of 46.6% and for female athletes in the very good category with a percentage of 26.6%. The power test for male athletes is in the very good category with a percentage of 66.6% and for female athletes is in the very good category with a percentage of 33.33%. The endurance test for male athletes is in the medium category with a percentage of 13.3% and for female athletes in the medium category with a percentage of 20.0%. Based on the results, it can be concluded that the pencak silat athletes at PSHT Rayon Kembangan have quite good physical condition because there are still several test and measurement components that still do not meet the TKJI standards for ages 16-18 years.*

**Keywords:** *Athletes, Physical Condition, Pencak Silat*

## 1. PENDAHULUAN

Kekayaan budaya yang tersebar di seluruh nusantara sebenarnya merupakan jati diri atau jati diri bangsa Indonesia yang diperkuat dengan semboyan Binneka Tunggar Ika. Walaupun masyarakat Indonesia berbeda daerah, ras, budaya dan agama, namun kita tetap satu Indonesia Pemuda sebagai generasi penerus bangsa mempunyai kewajiban untuk melestarikan dan melestarikan kekayaan budaya bangsa Indonesia yang beragam secara berkelanjutan dalam jangka panjang sebagai perwujudan sentimen nasionalis. Yang lebih menarik pada cabang Pencak Silat yang menjadi satu-satunya peraih medali Indonesia pada Asian Games di Thailand, masih diklaim oleh negara tetangga sebagai budaya tersendiri (Pamungkas et al., 2022). Pencak Silat merupakan produk masyarakat Indonesia dan merupakan bagian dari budaya masyarakat Malaysia. Masyarakat Malaysia pada dasarnya adalah masyarakat agraris, oleh karena itu budaya dasar atau budaya yang dihasilkan adalah masyarakat tersebut. Budaya masyarakat adalah budaya gotong royong, kekeluargaan, persatuan, kesatuan, kerukunan, dan toleransi sosial (Kriswanto, 2015).

Kondisi fisik merupakan syarat dasar terpenting untuk performa optimal. Latihan pengkondisian fisik dirancang secara bertahap untuk mengembangkan pengondisian fisik yang optimal. Sulit untuk tampil maksimal jika kondisi fisik tidak bagus (Bafirman & Wahyuri, 2018) serta kondisi fisik yang bagus perlu adanya pemenuhan asupan zat gizi yang cukup (Amin, 2018). Penelitian sebelumnya tentang atlet silat yang diketahui bahwa asupan zat gizi atlet pada kategori kurang. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya pemantauan dan intervensi pemberian zat gizi (Arianto, 2023). Kondisi fisik memiliki beberapa unsur yang perlu dikuasai oleh setiap individu terutama untuk atlet agar mampu meraih prestasi yang ingin dicapainya. Di bidang olahraga, untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi diperlukan persiapan terpadu dan berkesinambungan dalam berbagai unsur fisik dan teknik. Komponen yang terkait dengan kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan otot, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi tubuh (Bafirman & Wahyuri, 2018).

Peneliti telah memeriksa sejumlah studi terdahulu yang berfokus pada kondisi fisik dalam konteks atlet pencak silat. Dari hasil penelusuran yang dilakukan, ditemukan berbagai penelitian yang secara konsisten mengungkapkan pentingnya kondisi fisik optimal untuk peningkatan kinerja atlet. Meski banyak kajian yang telah membahas komponen individual dari kondisi fisik ini, masih jarang ditemukan penelitian yang komprehensif yang mengkaji profil keseluruhan kondisi fisik atlet pencak silat secara holistik.

## 2. METODOLOGI

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain Crosssectional, salah satu cirinya adalah tidak ada Hipotesis dan informasi yang dikumpulkan disajikan. Mempelajari Namun deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu menggambarkan suatu variabel, gejala atau situasi. Pengumpulan informasi yang digunakan peneliti adalah pengujian dan pengukuran. Penelitian ini di lakukan ditempat latihan PSHT

Rayon Kembangan RT 03 RW 16 Sumberrejo Kembangan Magelang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen dengan serangkaian tes dan kondisi pengukuran fisik dengan standar TKJI berusia 16 sampai 18 tahun. Menurut Wiriawan (2017) rangkaian tes dan pengukuran usia 16 s/d 18 tahun:

Dalam penelitian ini, atlet berusia 16-18 tahun diminta melakukan hal tersebut Ukur kecepatannya menggunakan stopwatch dalam beberapa detik. Lari cepat dilakukan dengan jarak 30 meter (Wiriawan, 2017).

Mengukur kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan menggunakan tes angkat badan (push up). Pengukuran dilakukan untuk dengan kaki lurus (push up) dan ditekuk/lutut (lutut push-up). Laki-laki melakukannya dengan kaki lurus, sedangkan wanita melakukannya dengan kaki/lutut ditekuk (Wiriawan, 2017).

Pada penelitian ini, pengetesan koordinasi tangan dan mata dilakukan selama 30 detik, diulang hingga 3 kali, dengan waktu istirahat 15 detik. Alat yang digunakan termasuk dinding, bola tenis, dan stopwatch (Wiriawan, 2017).

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dengan melakukan Alat ukur yang digunakan adalah sit and reach test (Wiriawan, 2017).

Kapasitas aerobik dapat diukur dengan berlari pada jarak tertentu dengan ketentuan sebagai berikut: untuk atlet umur 6-7 tahun: 800 meter, untuk atlet umur 7 tahun ke atas: 1600 meter. Hasil tes ini dimaksudkan untuk memprediksi berapa lama seseorang dapat aktif dan berada dalam ambang batas aerobiknya (Wiriawan, 2017).

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dengan melakukan Jump Vertical, alat yang digunakan papan ukur (Wiriawan, 2017).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet pencak silat di perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Rayon Kembangan Kabupaten Magelang. Pada perguruan ini memiliki beberapa 15 atlet yang terdiri dari 7 atlet usia 16 tahun, 7 atlet usia 17 tahun, 1 atlet usia 18 tahun. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan PSHT Rayon Kembangan Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan berupa hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat di PSHT Rayon Kembangan Kabupaten Magelang yang dalam tes dan pengukuran tersebut terdapat beberapa komponen seperti kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, power dan daya tahan.

**Tabel 1. Kekuatan Otot Lengan**

Hasil	<i>Push Up</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
<b>Kategori Putra</b>	0	3	7	0	0
<b>Kategori Putri</b>	0	0	5	0	0
<b>Total</b>	0	3	12	0	0
<b>Total Keseluruhan</b>			<b>15</b>		

Dari hasil tes dan pengukuran dapat diketahui bahwa Atlet Pencak Silat PSHT Rayon kembangan memiliki rata-rata kekuatan otot lengan sedang pada atlet putra sebanyak 7 atlet dengan presentase 46,6% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 5 atlet dengan presentase 33,4% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan pada Atlet Pencak Silat PSHT Rayon kembangan putra dan putri dalam kategori sedang, berdasarkan wawancara pelatih hal tersebut terjadi karena maksimalnya atlet dalam berlatih. Menurut Hidayat et al (2019) tentang "Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Bench Press Terhadap Kecepatan Pukulan Pada Pencak Silat" menyatakan bahwa adanya pengaruh latihan push up terhadap kekuatan pukulan pencak silat. Latihan push up memberikan kontribusi dalam perkembangan kontraksi pada otot lengan sehingga mampu untuk melakukan pukulan yang maksimal.

**Tabel 2. Kekuatan Otot Perut**

Hasil	<i>Sit Up</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	0	2	8	0	0
Kategori Putri	0	0	1	4	0
<b>Total</b>	0	2	9	4	0
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Dari hasil tes dan pengukuran kekuatan otot perut sedang pada atlet putra sebanyak 8 atlet dengan presentase 53,3% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri dengan kategori kurang 4 atlet dengan presentase 26,6% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dalam kategori sedang dan putri dalam kategori kurang, berdasarkan wawancara pelatih atlet kurang maksimal dalam berlatih. Menurut Fenanlampir (2020). kekuatan otot perut sangat penting dikarenakan berperan penting dalam pergerakan terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan pergerakan seperti menendang, mengayunkan, mengangkat.

**Tabel 3. Fleksibilitas**

Hasil	<i>Sit And Reach</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	0	0	4	1	5
Kategori Putri	0	0	3	1	1
<b>Total</b>	0	0	7	2	6
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Dari hasil tes dan pengukuran fleksibilitas sedang pada atlet putra sebanyak 5 atlet dengan presentase 33,33% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 1 atlet dengan presentase 6,66% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa fleksibilitas pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dan putri dalam kategori kurang sekali, berdasarkan wawancara dengan pelatih bahwa atlet tersebut kurang serius dalam berlatih. Menurut Hasyim dan Saharullah (2019) cabang olahraga pencak silat sangat bergantung pada komponen fleksibilitas dikarenakan untuk menghasilkan kepercayaan saat bertanding dengan gerakan serangan yang maksimal.

**Tabel 4. Koordinasi**

Hasil	<i>Hand Eye Coordination Test</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	7	2	1	0	0
Kategori Putri	4	0	1	0	0
<b>Total</b>	11	2	2	0	0
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Dari hasil tes dan pengukuran koordinasi baik sekali pada atlet putra sebanyak 1 atlet dengan presentase 6,6% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 1 atlet dengan presentase 6,6% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa koordinasi pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dan putri dalam kategori sedang, berdasarkan hasil wawancara pada pelatih hal tersebut terjadi karena atlet kurang maksimal dalam berlatih. Menurut Mintarto (Mintarto, 2019) koordinasi sangat diperlukan untuk mengontrol gerakan dengan tepat agar mencapai serangan yang maksimal.

**Tabel 5. Power**

Hasil	<i>Vertical Jump</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	10	0	0	0	0
Kategori Putri	5	0	0	0	0
<b>Total</b>	15	0	0	0	0
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran tingkat power baik sekali pada atlet putra sebanyak 10 atlet dengan presentase 66,6% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 5 atlet dengan presentase 33,33% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat power pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dan putri dalam kategori baik sekali, berdasarkan hasil wawancara yang pada pelatih bahwa hal tersebut sering dilakukan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut penjelasan oleh Bafirman dan Wahyuri (2018) kekuatan dan kecepatan dikombinasikan akan menghasilkan power dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang melakukan performa yang maksimal dengan waktu yang cepat. Power sangat dibutuhkan atlet pencak silat untuk menendang dan membanting lawan serta salah satu faktor penentu untuk menghasilkan poin.

**Tabel 6. Kecepatan**

Hasil	<i>Sprint 30 Meter</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	0	0	0	10	0
Kategori Putri	0	0	0	5	0
<b>Total</b>	0	0	0	15	0
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Dari hasil tes dan pengukuran kecepatan kurang pada atlet putra sebanyak 10 atlet dengan presentase 66,6% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 5 atlet dengan presentase 33,33% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dan putri dalam kategori kurang, berdasarkan wawancara pelatih atlet tersebut dalam berlatih kurang maksimal. Menurut Wiguna (2017) kecapatan dapat menjadi indikator komponen fisik terhadap prestasi dan performa atlet saat bertanding dengan kecepatan atlet mampu melakukan hindaran dari serangan lawan atau melakukan serangan dengan cepat ke lawan.

**Tabel 7. Daya Tahan**

Hasil	<i>Bleeb Test</i>				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Kategori Putra	0	2	8	0	0
Kategori Putri	0	0	3	1	1
<b>Total</b>	0	2	11	1	1
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>15</b>				

Dari hasil tes dan pengukuran daya tahan sedang pada atlet putra sebanyak 8 atlet dengan presentase 53,3% dari total 10 atlet. Sedangkan pada atlet putri 1 atlet dengan presentase 6,66% dari total 5 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan pada atlet pencak silat PSHT Rayon kembangan putra dalam kategori kurang dan putri dalam kategori kurang sekali, berdasarkan hasil wawancara pada pelatih hal tersebut terjadi karena dalam berlatih atlet kurang maksimal. Menurut Bafirman dan Wahyuri (2018) pada dasarnya atlet yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan harus memiliki daya tahan tubuh yang optimal agar tidak mudah kelelahan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat di PSHT Rayon Kembangan telah diperoleh hasil dari tes kekuatan otot lengan pada atlet putra dalam kategori baik dengan presentase 20,0% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 33,4%. Pada kekuatan otot perut pada atlet putra dalam kategori baik dengan presentase 13,3% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 6,6%. Tes fleksibilitas pada atlet putra dalam kategori sedang dengan presentase 26,6% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 20,0%. Tes kecepatan pada atlet putra dalam kategori kurang dengan presentase 66,6% dan kategori kurang dengan presentase 33,33%. Tes koordinasi pada atlet putra dalam kategori baik sekali dengan presentase 46,6% dan pada atlet putri dalam kategori baik sekali dengan presentase 26,6%. Tes power pada atlet putra dalam kategori baik sekali dengan presentase 66,6% dan pada atlet putri dalam kategori baik sekali dengan presentase 33,33%. Tes daya tahan pada atlet putra dalam kategori sedang dengan presentase 13,3% dan pada atlet putri dalam kategori sedang dengan presentase 20,0%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.
- Arianto, A. (2023). Tata Laksana Gizi Olahraga Pada Atlet Silat Di Tapak Suci Putra Muhammadiyah Sukabumi. *Sports Collaboration Journal (SCJ)*, 1(1), 26–31.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. CV. Jakad Media Publishing.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat, S., Kadir, S., & Duhe, E. D. P. (2019). *Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Benc Press Terhadap Kecepatan Pukulan Pada Pencaksilat*. 11, 109–116.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Mintarto, E. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga*. Samudra Baru.
- Pamungkas, R. A. S., Legiani, W. H., & Fitrayadi, D. S. (2022). Suatu Kajian Pelestarian Budaya Lokal Padepokan Pencak Silat di Kabupaten Pandeglang dalam Upaya Melestarikan Nilai-Nilai Nasionalisme. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 61–75.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.