



SURVEY KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PADA SATLAT PENCAK SILAT PSHT BAKONGAN ACEH SELATAN TAHUN 2022

Syaifan Wanda^{*1}, Munzir², dan Zulheri Is³

^{1,2}Universitas Bina Bangsa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022. 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 kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 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 PSHT Bakongan*

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes at the PSHT Bakongan South Aceh pencak silat training in 2022. This research uses a quantitative approach. This type of research is a survey. The population is 18 athletes and the sample of this research is 18 athletes taken by total sampling technique. Data collection techniques were 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 in the PSHT Bakongan South Aceh 2022 martial arts satlat, seen from the aspect of physical strength, belongs to the medium category, the aspect of physical speed is in the medium category, the physical flexibility is in the good category, the physical agility is in the above average category. average, physical explosive power is in the good category and aspects of physical balance are in the average category.

Keywords: *Survey, Physical Condition, PSHT Bakongan Pencak Silat Athletes*

*correspondence: wandasyaifan@gmail.com

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 di berbagai 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. Teknik pencak silat ditingkatkan secara berurutan mulai dari teknik kuda-kuda, sikap pasang, teknik langkah, teknik belaan, teknik serangan, redaman, tangkapan, jatuhan, bantingan, dan pertahanan bantingan. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Ahmad dan Mansoor, 2017: 53).

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 serta memiliki daya tahan saat mendapatkan serangan lawan. Unsur fisik yang dibutuhkan oleh atlet pencak silat di atas, dapat dimiliki dengan baik jika para pemain aktif melakukan latihan di antaranya latihan Gerakan *pull up*, *Back up*, *Push up*, *Squat jump*, *Squatrush* 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 klub Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan merupakan salah satu tim yang aktif melakukan latihan bagi para atletnya. Saat ini Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan telah membina para atlet mulai dari tingkat remaja hingga kalangan dewasa, kajian ini memfokuskan pada latihan dan kondisi fisik pada atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan, bahwa latihan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan 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. Pelatih pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan belum pernah melakukan tes kondisi fisik terhadap atlet dengan menggunakan instrumen yang sudah valid, dan pelatih belum mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Survey sedangkan jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian seluruh atlet pencak silat klub Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Bakongan Kabupaten Aceh Selatan yang berjumlah 18 orang dan sampel juga 18 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kondisi fisik yang dikemukakan oleh Endang, dkk (2019) yaitu meliputi bagian komponen (1) kekuatan (*strength*), (2) kecepatan (*speed*), (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kelincahan (*agility*), eksplosive power (daya ledak) dan tes keseimbangan. Analisa data menggunakan rumus menghitung rata-rata dan menghitung distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis temuan penelitian terkait tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 dilihat dari aspek kekuatan fisik diperoleh nilai rata-rata sebesar 37,7 dan tergolong dalam kategori sedang, aspek kecepatan fisik sebesar 4,59 dan tergolong dalam kategori sedang, kelentukan fisik sebesar 314,4 dan tergolong dalam kategori baik, kelincahan fisik sebesar 15,52 dan tergolong dalam kategori di atas rata-rata, daya ledak fisik atlet sebesar 59,7 dan tergolong dalam kategori baik dan aspek keseimbangan fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 sebesar 37 dan tergolong dalam kategori rata-rata.

Sementara itu jika dilihat berdasarkan klasifikasi persentase tingkat kekuatan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong sedang yang terdiri dari 56% tergolong kategori sedang dan 44% berada pada kategori kurang. Tingkat kecepatan atlet tergolong sedang yang terdiri dari 50% tergolong

kategori kurang, 39% kategori baik dan dan 11% berada pada kurang sekali. Tingkat kelentukan atlet tergolong sangat baik yang terdiri dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori sangat baik, 17% kategori baik, 11% kategori di bawah rata-rata dan dan 22% berada pada kateori buruk.

Adapun klasifikasi persentase tingkat kelincahan atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong di atas rata-rata yang terdiri dari 44% tergolong kategori di atas rata-rata, 28% kategori sangat bagus, 22% kategori rata-rata dan hanya 6% berada pada kateori buruk. Tingkat daya ledak tergolong di sangat baik terdiri dari 45% tergolong kategori sangat baik, 22% kategori baik dan 33% kategori sedang. Sedangkan tingkat keseimbangan atlet pencak silat tergolong rata-rata yang terdiri dari 49% tergolong kategori rata-rata, 28% kategori di atas rata-rata, 11% sangat baik, 17% di bawah rata-rata dan 6% kategori buruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat pada satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 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 satlat pencak silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2022 tergolong dalam kategori rata-rata.

Agar penelitian ini dapat direalisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. 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.
2. Kepada pelatih PSHT Bakongan agar terus meningkatkan latihan fisik para atletnya sehingga selalu siap untuk mengikuti pertandingan.
3. Kepada pengurus PSHT Bakongan Aceh Selatan agar terus nenberikan dukungan penuh kepada atlet baik moril maupun materil sehingga para atlet dapat membawa harum nama PSHT Bakongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fikri, A. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Olahraga*, Jurnal Olahraga Volume 3 Nomor 1.
- Faruq, 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Pencak silat*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Nugroho Sigit. 2017. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* . Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto. 2000. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Susanto, 2020. *Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia*, Jurnal Stamina Volume 3 Nomor 3.
- Wahab, 2002. *Analisis Kebijakan: dari Formulasi ke Implementasi*. Kebijakan Negara, Jakarta: Sinar Grafika.