

## Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong

Sri Kurniya Sari<sup>1\*</sup>, Umar<sup>2</sup>, Jeki Haryanto<sup>3</sup>, Juanda Putra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Korespondensi : srikurniasari26@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong. Populasi penelitian adalah seluruh Atlet Pencak Silat berjumlah 51 atlet. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Pengambilan data mengukur setiap unsur kondisi fisik atlet. Kelincahan (*hexagonal obstacle test*), kelentukan (*tes v sit and reach*), daya ledak otot tungkai (*tes standing board jump*), daya tahan kekuatan otot lengan (*tes push-up*), dan otot perut (*tes sit-up*), daya tahan aerobik (*bleep test*). Analisis data menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Diperoleh hasil “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong” rata-rata dan kategorinya terdiri dari: (1) kelincahan pesilat putri (19.8) kurang, pesilat putra (18) sangat kurang, (2) kelentukan pesilat putri (17) sempurna, pesilat putra (16.4) sempurna, (3) daya ledak otot tungkai pesilat putri (1.68) kurang sekali, pesilat putra (2.39) cukup (4) daya tahan kekuatan otot lengan pesilat putri (18.8) baik sekali, pesilat putra (33.8) baik sekali (5) daya tahan kekuatan otot perut pesilat putri (21) baik sekali, pesilat putra (30.4) sempurna (6) daya tahan aerobik pesilat putri (30.2) kurang, pesilat putra (33.2) kurang”. Kesimpulannya bahwa Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong, masuk kategori “cukup”, maka perlu ditingkatkan, melalui latihan kondisi fisik.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Pencak Silat, Performa Atlet, Beladiri, Tapak Suci

### *Physical Condition Profile Of Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong Pencak Silat Athletes*

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the level of physical condition of Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pencak Silat Athletes PIMDA 168 Rejang Lebong. The research population was all Pencak Silat athletes totaling 51 athletes. The sampling technique is purposive sampling. Data collection measures every element of the athlete's physical condition. Agility (hexagonal obstacle test), flexibility (v sit and reach test), leg muscle explosive power (standing board jump test), arm muscle strength endurance (push-up test), and abdominal muscles (sit-up test), strength aerobic endurance (bleep test). Data analysis uses descriptive analysis (frequency tabulation). The results of the "Physical Condition Level of Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong Pencak Silat Athletes" were average and the categories consisted of: (1) the agility of the female silat (19.8) was poor, the male silat (18) was very poor, (2) the flexibility of the silat female (17) perfect, male martial artist (16.4) perfect, (3) female martial artist's leg muscle explosive power (1.68) very poor, male martial artist (2.39) sufficient (4) female martial artist's arm muscle strength (18.8) very good, Men's silat (33.8) very good (5) female silat's abdominal muscle strength endurance (21) very good, men's silat (30.4) perfect (6) women's silat's aerobic endurance (30.2) poor, men's silat (33.2) poor." The conclusion is that the physical condition of the Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong Pencak Silat athletes is in the "sufficient" category, so it needs to be improved, through physical condition training.*

**Keywords:** *Physical Condition, Pencak Silat, Athlete Performance, Martial Arts, Tapak Suci*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan didalam atau diluar ruangan yang bertujuan untuk menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Büchel et al., 2022:75). Selain itu olahraga bertujuan untuk rekreasi dan prestasi, serta olahraga dijadikan tempat untuk menjalin silaturahmi antara masyarakat dengan berbagai kompetisi olahraga yang digelar atau dipertandingkan demi terjalannya kebersamaan yang kuat (Malikov et al., 2020:86).

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini berkembang dengan sangat cepat. Salah satu aspek menarik dari pencak silat yang mendapatkan perhatian masyarakat adalah banyaknya perlombaan yang diadakan, mulai dari pertandingan untuk anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu contoh perguruan yang tumbuh di Indonesia yaitu perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang merupakan perguruan yang masuk kedalam 10 perguruan historis IPSI yang tumbuh dan berkembang sebagai organisasi aktif dalam menciptakan atlet-atlet yang hebat. Dalam olahraga prestasi, terdapat dua tujuan utama: yang pertama adalah meningkatkan kemampuan individu, dan yang kedua adalah mencapai target yang diinginkan (Kurniawan et al., 2022:443). Menurut Ihsan et al., (2022:41) pencak silat selain sebagai olahraga beladiri, juga merupakan olahraga prestasi dan telah dipertahankan dalam berbagai event olahraga. Pencak silat telah dipertandingkan mulai tingkat daerah sampai ke tingkat nasional dan internasional. Sebagai olahraga prestasi, dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh atletnya. Salah satunya adalah kondisi fisik (Jami & Irandoust, 2022:1).

Kondisi fisik merupakan suatu kondisi atau kemampuan fisik atau psikis yang dimiliki seorang atlet. Secara umum kondisi fisik merupakan kemampuan seorang atlet dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga membantu atlet tersebut mencapai prestasi puncak (Xiao et al., 2021:1). Kondisi fisik menurut Supriyoko & Mahardika, (2018:282) suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraganya secara optimal, sehingga setiap kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan sifat, karakteristik dan kebutuhan

setiap cabang olahraga (Hakim & Umar, 2019:1212). Fisik yang baik merupakan salah satu point penting bagi seorang atlet, dalam penguasaan teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga dan membantu atlet dalam mencapai prestasi yang baik. Salah satu contohnya yaitu dalam cabang olahraga pencak silat (Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018:109).

Komponen kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat untuk mencapai prestasi. Menurut Cania et al., (2019:192) mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan elemen atau kemampuan dasar bahwa setiap atlet harus sukses. Kondisi fisik mencerminkan kapasitas fungsional seluruh tubuh, seperti fungsi jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, otot, persendian, pernapasan, dan lainnya (Jufrianis et al., 2021:265). Dalam pencak silat, komponen kondisi fisik penting berdasarkan kebutuhan gerakan teknik dan taktik. Oleh karena itu, penguasaan teknik dan taktik dapat dicapai secara efektif jika didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti kelincahan dan kelentukan untuk melakukan serangan dan hindaran, daya ledak otot tungkai untuk tendangan dan tangkapan, serta daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik yang baik untuk mendukung performa optimal dalam pertandingan (Faizal & Hadi, 2019:66).

Kondisi fisik yang baik mempunyai peranan sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal (Dwiapta, Y., & Yaslindo, 2017:15). Selain dari faktor-faktor yang telah disebutkan diatas”. Sehingga dilihat dari kenyataan di lapangan tentang kondisi fisik atlet banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut diantaranya yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, mental, gizi, sarana dan prasarana, bakat, minat, pelatih dan dukungan dari orang tua. Dari keempat komponen tersebut yaitu komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dapat meningkatkan prestasi atlet khususnya pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 di unit latihan Masjid Al-Jihad Kota Curup. Hal ini sesuai dengan permasalahan yang terjadi dilapangan. Lebih lengkapnya lebih dirincikan sebagai berikut sesuai dengan permasalahan yang ada.

Kelincahan merupakan aspek penting dari gerak, yang menunjukkan bahwa gerakan adalah karakteristik kunci dari kehidupan (Ambarwati et al., 2017:209).

Keberadaan kehidupan sering kali dihubungkan dengan adanya gerak. Kemampuan untuk bergerak sangat menentukan kesuksesan individu dalam menjalani kehidupan. Selain hanya kecepatan, kemampuan untuk berubah arah juga sangat penting, karena dalam situasi tertentu seseorang mungkin perlu beralih secara cepat untuk menghindari bahaya atau untuk menyesuaikan gerakan dengan keinginan tertentu (Gumantan et al., 2021:15). Kelincahan sangat penting dalam situasi di mana perlu menghindari benturan dengan lawan. Faktor-faktor yang menentukan kelincahan meliputi kecepatan reaksi, kemampuan menguasai situasi, dan kontrol atas gerakan mendadak (Asmara et al., 2023:50).

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dalam jangkauan sendi yang luas. Kelentukan meningkatkan efisiensi gerakan dalam aktivitas fisik dan mengurangi risiko cedera (Hadiana et al., 2022:65). Kemampuan fisik ini sangat penting untuk tendangan, karena atlet yang memiliki kelentukan baik lebih mudah melakukan serangan, terutama saat menendang. Atlet yang lentur bisa mengarahkan tendangan dengan lebih tepat dibandingkan dengan atlet yang kurang lentur (Hajir, 2019:2)

Menurut Rosmawati et al., (2019:46) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menghadapi beban dan hambatan dengan kontraksi yang cepat. Ini adalah hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan, di mana otot menghasilkan kekuatan maksimum dan kontraksi otot yang sangat cepat dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak otot tungkai yang luar biasa dari otot kaki sangat diperlukan dalam dunia pencak silat, terutama saat melakukan tendangan. Selain tendangan ke depan dan tendangan T, daya ledak otot kaki juga sangat penting dalam melancarkan tendangan sabit (Delfiandri et al., 2022:211).

Daya tahan otot merupakan salah satu elemen kebugaran terkait kesehatan yang tak terpisahkan dari kekuatan otot (Rahayu & Eri Berlian, 2022:25). Banyak orang menganggap ketahanan dan kekuatan otot hanya relevan bagi atlet dan pekerja fisik berat (Hutajulu et al., 2017:26). Padahal, kekuatan otot sangat penting untuk performa optimal dalam aktivitas sehari-hari seperti duduk, berjalan, berlari, memindahkan dan membawa barang, serta menikmati aktivitas rekreasi (Afiyan et al., 2023:55).

Menurut Umar & Fadilla, (2019:93-94) daya tahan aerobik adalah aktivitas fisik

atau latihan olahraga yang membutuhkan lebih banyak oksigen untuk memperpanjang durasi aktivitas dan mendorong tubuh untuk meningkatkan kinerja sistem sirkulasi (seperti jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem pernapasan (paru-paru) agar dapat menyuplai oksigen ke otot-otot yang bekerja tanpa mengalami kelelahan (Phytanza et al., 2021:153). Daya tahan ini memiliki peran penting dalam mempertahankan kondisi fisik selama pertandingan dan juga dalam menjaga stabilitas emosional saat bermain. Ketidakmampuan memiliki daya tahan yang baik dapat mempengaruhi performa seorang pemain di lapangan, baik secara positif maupun negatif.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keadaan yang sesungguhnya di lapangan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya yang terjadi dilapangan terkait dengan kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong. Penelitian ini dilakukan di salah satu tempat pusat latihan atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 yaitu di masjid Al-Jihad kota Curup, Kabupaten Rejang Lebong pada bulan Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang mengikuti latihan di PIMDA 168 Rejang Lebong yang berjumlah 51 orang. Dalam penelitian ini ditetapkan hanya beberapa atlet kategori remaja dan dewasa dengan umur 14 tahun sampai 35 tahun yang menjadi sampel. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu atlet putra dan putri yang diambil sebanyak 31 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data melalui tes kondisi fisik para atlet. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan enam instrumen yaitu setiap variabel yang diukur memiliki instrumennya masing-masing yakni meliputi, kelincahan yang di tes dengan menggunakan *hexagonal obstacle test*, kelentukan yang di tes dengan menggunakan *V Sit and Reach*, daya ledak otot tungkai yang di tes dengan menggunakan tes *standing board jump*, daya tahan kekuatan otot lengan di tes dengan menggunakan tes *push-up* dan daya tahan kekuatan otot perut di tes dengan menggunakan tes *sit-up*, daya tahan aerobik di tes dengan menggunakan lari multi

tahap/*bleep test*. Tes kondisi fisik ini dilakukan untuk mengungkapkan hasil kondisi fisik dari para atlet pencak silat Tapak Suci PIMDA 168 Rejang Lebong. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif dengan perhitungan persentase dengan formula sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi atlet

N = Jumlah atlet pencak silat yang melakukan tes (sampel)

## HASIL

Berdasarkan data kelincahan atlet pencak silat menggunakan *hexagonal obstacle test* kepada 22 orang atlet putri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Kelincahan Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 12.2	0	0%	Baik Sekali
15.3 – 12.3	1	5%	Baik
18.5 – 15.4	6	27%	Cukup
21.8 – 18.6	10	45%	Kurang
> 21.9	5	23%	Sangat Kurang
Jumlah	22	100%	

Berdasarkan tabel 1 data kelincahan dari 22 pesilat putri, diperoleh rata-rata 19.8 (detik), dengan nilai maksimal 22.5 (detik), nilai minimum 13.5 (detik), standar deviasi 2.64, dan varian 6.99.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat kelincahannya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Kelincahan Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 11,2	0	0%	Baik Sekali
13.3 - 11.3	1	11%	Baik
15.5 – 13.4	1	11%	Cukup
17.8 – 15.6	2	22%	Kurang

> 17.9	5	56%	Sangat Kurang
Jumlah	9	100%	

Berdasarkan tabel 2 data kelincahan dari 9 pesilat putera, diperoleh rata-rata 18 (detik), dengan nilai maksimal 21.5 (detik), nilai minimum 12.5 (detik), standar deviasi 3.40, dan varian 11.54.

Berdasarkan data kelentukan atlet pencak silat menggunakan tes *V Sit and Reach* kepada 22 orang atlet puteri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Kelentukan Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 15	13	59%	Sempurna
12-15	7	32%	Baik Sekali
7-11	2	9%	Baik
4-6	0	0%	Cukup
< 4	0	0%	Kurang
Jumlah	22	100%	

Berdasarkan lampiran 3 data kelentukan dari 22 atlet pencak silat puteri, diperoleh rata-rata 17 (cm), dengan nilai maksimal 28 (cm), nilai minimum 10 (cm), standar deviasi 4.43, dan varian 19.66.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat kelentukannya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Kelentukan Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 14	6	67%	Sempurna
11-14	3	33%	Baik Sekali
7-10	0	0%	Baik
4-6	0	0%	Cukup
< 4	0	0%	Kurang
Jumlah	9	100%	

Berdasarkan lampiran 3 data kelentukan dari 9 atlet pencak silat putera, diperoleh rata-rata 16.4 (cm), dengan nilai maksimal 24 (cm), nilai minimum 11 (cm), standar deviasi 4.28, dan varian 18.28.

Berdasarkan data daya ledak otot tungkai atlet pencak silat menggunakan tes *Standing Board Jump* kepada 22 orang atlet putri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 2.01	0	0%	Baik sekali
1.91 – 2.00	1	5%	Baik
1.81 – 1.90	0	0%	Cukup
1.71 – 1.80	8	36%	Kurang
< 1.79	13	59%	Kurang Sekali
Jumlah	22	100%	

Menunjukkan dari tabel 5 tersebut data daya ledak otot tungkai dari 22 atlet pencak silat puteri, diperoleh rata-rata 1.68 (cm), dengan nilai maksimal 1.92 (cm), nilai minimum 1.51 (cm), standar deviasi 0.10, dan varian 0.01.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat daya ledak otot tungkainya dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 2.51	1	11%	Baik sekali
2.41 – 2.50	1	11%	Baik
2.32 – 2.40	7	78%	Cukup
2.31 – 2.20	0	0%	Kurang
< 2.91	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	9	100%	

Menunjukkan dari tabel 6 tersebut data daya ledak otot tungkai dari 9 atlet



pencak silat putera, diperoleh rata-rata 2.39 (cm), dengan nilai maksimal 2.53 (cm), nilai minimum 2.34 (cm), standar deviasi 0.06, dan varian 0.004

Berdasarkan data daya tahan kekuatan otot lengan atlet pencak silat menggunakan tes *Push Up* kepada 22 orang atlet putri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>21	8	36%	Sempurna
16 – 20	10	45%	Baik sekali
10 – 15	4	18%	Baik
5 – 9	0	0%	Cukup
1 – 4	0	0%	Kurang
Jumlah	22	100%	

Menunjukkan dari tabel 7 tersebut data daya tahan kekuatan otot lengan dari 22 atlet pencak silat puteri, diperoleh rata-rata 18.8 (pengulangan), dengan nilai maksimal 23 (pengulangan), nilai minimum 14 (pengulangan), standar deviasi 3.00, dan varian 9.01.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat daya tahan kekuatan otot lengannya dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>38	4	44%	Sempurna
29 – 37	3	33%	Baik sekali
20 – 28	2	22%	Baik
12 – 19	0	0%	Cukup
4 – 11	0	0%	Kurang
Jumlah	9	100%	

Menunjukkan dari tabel 8 tersebut data daya tahan kekuatan otot lengan dari 9 atlet pencak silat putera, diperoleh rata-rata 33.8 (pengulangan), dengan nilai maksimal

47 (pengulangan), nilai minimum 20 (pengulangan), standar deviasi 8.51, dan varian 72.4.

Berdasarkan data daya tahan kekuatan otot perut atlet pencak silat menggunakan tes *Sit Up* kepada 22 orang atlet putri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>25	0	0%	Sempurna
21 – 25	13	59%	Baik sekali
15 – 20	9	41%	Baik
9 – 14	0	0%	Cukup
<9	0	0%	Kurang
Jumlah	22	100%	

Menunjukkan dari tabel 9 tersebut data daya tahan kekuatan otot perut dari 22 atlet pencak silat puteri, diperoleh rata-rata 21 (pengulangan), dengan nilai maksimal 25 (pengulangan), nilai minimum 16 (pengulangan), standar deviasi 2.65, dan varian 7.00.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat daya tahan kekuatan otot lengannya dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>30	5	56%	Sempurna
26 – 30	3	33%	Baik sekali
20 – 25	0	0%	Baik
17 – 19	1	11%	Cukup
<17	0	0%	Kurang
Jumlah	9	100%	

Menunjukkan dari tabel 10 tersebut data daya tahan kekuatan otot perut dari 9 atlet pencak silat putera, diperoleh rata-rata 30.4 (pengulangan), dengan nilai maksimal 40 (pengulangan), nilai minimum 19 (pengulangan), standar deviasi 5.83, dan varian 34.

Berdasarkan data tahan aerobik atlet pencak silat menggunakan tes *Bleep Test*

kepada 22 orang atlet putri sebagai sampel pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini:

Tabel 11. Distribusi Daya Tahan Aerobik Pesilat Putri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>42	0	0%	Baik sekali
36-41	0	0%	Baik
31-35	10	45%	Sedang
27-30	10	45%	Kurang
<26	2	9%	Kurang Sekali
Jumlah	22	100%	

Menunjukkan dari tabel 11 tersebut data daya tahan aerobik dari 22 atlet pencak silat putri, diperoleh rata-rata 30.2 (VO2Max), dengan nilai maksimal 33.2 (VO2Max), nilai minimum 24.3 (VO2Max), standar deviasi 2.44, dan varian 5.94.

Sementara itu untuk atlet pencak silat putera yang diukur tingkat daya tahan aerobiknya dapat dilihat pada tabel 22 berikut ini:

Tabel 12. Distribusi Daya Tahan Aerobik Pesilat Putra

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>58	0	0%	Baik sekali
52-57	0	0%	Baik
48-51	0	0%	Sedang
33-47	5	56%	Kurang
<32	4	44%	Kurang Sekali
Jumlah	9	100%	

Menunjukkan dari tabel 12 tersebut data daya tahan aerobik dari 9 atlet pencak silat putera, diperoleh rata-rata 33.2 (VO2Max), dengan nilai maksimal 39.2 (VO2Max), nilai minimum 27.2 (VO2Max), standar deviasi 3.31, dan varian 10.9.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Profil Kondisi fisik Atlet

Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong” yang berkenaan dengan : kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, dan daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata (19.8) dikategorikan kurang. Sedangkan atlet pencak silat putra (18) dikategorikan sangat kurang. Untuk itu perlu meningkatkan kelincahan atlet dengan proses latihan yang terstruktur dan meningkat di tambah dengan latihan yang berfokus pada kelincahan seperti lari *zig-zag*, lari bolak balik yang dilakukan dengan terstruktur, terencana, terus-menerus dan meingkat untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan tersebut.

Selanjutnya hasil analisis data kelentukan yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata (17) dikategorikan sempurna. Sedangkan atlet pencak silat putra (16.4) dikategorikan sempurna. Untuk mempertahankan hasil dari kelentukan atlet pencak silat ini tetap diperlukan latihan yang terstruktur terutama dalam bentuk latihan yang berfokus kepada kelentukan, seperti *bridge-up test* (kayang), *front splits test* dan lain sebagainya.

Hasil analisis data daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata (1.68) dikategorikan kurang sekali. Sedangkan atlet pencak silat putra (2.39) dikategorikan cukup. Jadi untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang baik maka perlu variasi latihan yang berfokus pada otot tungkai seperti latihan naik turun tangga, *skipping* serta dilakukan dengan baik dan benar berdasarkan prosedur pelaksanaannya agar latihan tersebut dapat bermanfaat untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil analisis data daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata (18.8) dikategorikan baik sekali. Sedangkan atlet pencak silat putra (33.8) dikategorikan baik sekali. Untuk mempertahankan tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang baik, atlet perlu mempertahankan intensitas latihan kekuatan otot lengannya dengan berbagai variasi latihan.

Berdasarkan hasil analisis daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata

(30.2) dikategorikan kurang. Sedangkan atlet pencak silat putra (33.2) dikategorikan kurang. Untuk itu perlu peningkatan daya tahan atlet dalam upaya pencapaian prestasi maksimal, seperti latihan lari multi tahap, lari jarak pendek dan secara berkalah untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil analisis dari semua komponen tes kondisi fisik maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki atlet pencak silat putri Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong dengan rata-rata (15.68) dikategorikan cukup. Sedangkan atlet pencak silat putra (16.22) dikategorikan cukup.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa kondisi fisik yang dimiliki atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong sekarang masuk dalam kategori cukup dan perlu ditingkatkan agar kondisi fisik atlet pencak silat masuk kedalam kategori sangat baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 53–63.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207.
- Asmara, M., Indrawan, W., Munir, A., Fitriani, Z. A., & Isrsyad, N. Y. (2023). Contribution of Agility and Flexibility to Football Dribbling Skills in Junior High School Extracurricular Students. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(1), 48–59.
- Büchel, D., Gokeler, A., Heuvelmans, P., & Baumeister, J. (2022). *Increased Cognitive Demands Affect Agility Performance in Female Athletes - Implications for Testing and Training of Agility in Team Ball Sports. Perceptual and Motor Skills*, 129(4), 1074–1088.
- Cania, A. A., Kepelatihan, J., & Keolahragaan, F. I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. 2(1), 192–197.

- Delfiandri, Fardi, A., Suwirman, Haryanto, J., Mariati, S., Padli, & Mardela, R. (2022). Kontribusi Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*, 207–218.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14–20.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78.
- Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, Budi, D. R., & Rahadian, A. (2022). *Pencak Silat Tapak Suci: Overview in a Historical Perspective of Muhammadiyah Autonomic Organizations in Indonesia*. 29.
- Hajir, A. (2019). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Jurnal Health and Sport*, 1(5), 1–13.
- Hutajulu, P. T., Mapandin, W. Y., & Mandosir, Y. M. (2017). *Impact Aerobic Toward Body Physiology and Vo2Max*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 25–30.
- Ihsan, N., Hidayat, R., Damrah, Neldi, H., Sepriadi, & Muslimin. (2022). *The Contribution of Leg Muscle Explosive Power, Agility, and Self-confidence on Sickle Kick Performance*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 683–688.
- Jami, S., & Irandoust, K. (2022). *Improving Agility Performance Among Athletes by Jami Agility Table (JAT)*. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(1), 1–5.
- Jufrianis, Henjilito, R., Hernawan, Sukiri, Sukur, A., Abidin, D., Karakauki, M., Syed Ali, S. K., & Pratama, K. W. (2021). *The Effect of Knowledge Level (IQ) and Physical Conditions (Power, Flexibility and Coordination) on Smash Technique Learning Skill in Sepak Takraw*. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 264–272.
- Malikov, N., Konoh, A., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Dudnyk, O., & Ivaschenko, E. (2020). *Physical condition improvement in elite volleyball players*. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2686–2694.
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Lourenço, C. C. V., Widodo, P., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F., Sutopo, W. G., Saleh, M., Parmadi, M., & Azizah, A. R. (2021). *Profile of Physical Condition of Indonesian Intellectually Disabled Badminton Athletes During the Covid-19 Pandemic*. *Sport Science*, 15(1), 168–177.

- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Rahayu, M. P., & Eri Berlian. (2022). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Tendangan Mawashi Geri Atlet Shorinji Kempo. *I*(1), 1–6.
- Rosmawati, Darni, & Syampurna, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 44–52.
- Umar, & Fadilla, N. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa Olahraga*, 4, 92–100.
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). *Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. Frontiers in Physiology*, 12(September), 1–12.