

Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang

Milda Puspita Sari^{1*}, Donie², Jeki Haryanto³, Juanda Putra⁴

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

Email Korespondensi: mildapuspitasari897@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi, khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang menuntut kemampuan fisik secara menyeluruh. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari 19 atlet pencak silat dewasa kategori tanding yang aktif berlatih, terdiri atas atlet putra dan putri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran kondisi fisik meliputi daya tahan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan diklasifikasikan ke dalam kategori penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik atlet berada pada kategori sedang hingga baik. Komponen koordinasi mata-tangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan menunjukkan hasil yang relatif lebih baik, sementara komponen keseimbangan, kelincahan, daya ledak otot lengan. Temuan ini menunjukkan perlunya latihan yang terarah, dan berkelanjutan agar komponen kondisi fisik atlet dapat berkembang optimal guna peningkatan prestasi pencak silat. Secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat empat banding budi air tawar berada pada kategori sedang.

Kata kunci: kondisi fisik, pencak silat, atlet, prestasi olahraga

An Overview of the Physical Condition of Pencak Silat Athletes at the Four Bands of Budi Freshwater, Padang City

ABSTRACT

This study aims to describe the physical condition of pencak silat athletes from the Empat Banding Budi Air Tawar School in Padang City. Physical condition is one of the factors that determine athletes' success in achieving performance, particularly in pencak silat, which requires comprehensive physical abilities. This research employed a descriptive method with a quantitative approach. The research subjects consisted of 19 adult pencak silat athletes in the competitive category who actively participated in training, including both male and female athletes. Data were collected through physical condition tests and measurements, including endurance, agility, coordination, balance, explosive power of the leg muscles, explosive power of the arm muscles, and flexibility. The data obtained were analyzed using descriptive statistics and classified into assessment categories. The results showed that, in general, the athletes' physical condition was in the moderate to good category. Components such as eye-hand coordination, flexibility,

explosive power of the leg muscles, and endurance demonstrated relatively better results, while balance, agility, and explosive power of the arm muscles still required improvement. These findings indicate the need for structured and continuous training programs to optimally develop athletes' physical condition components in order to enhance pencak silat performance. Overall, the physical condition level of pencak silat athletes at the Empat Banding Budi Air Tawar School was in the moderate category.

Keywords: *physical condition, pencak silat, athlete, sports performance*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik manusia yang dilakukan dalam berbagai jenis olahraga dengan tujuan meningkatkan daya tahan, tidak hanya meningkatkan daya tahan tapi bisa meningkatkan prestasi, sehingga olahraga sangat terkait dengan kehidupan sosial setiap orang (Prima, P., & Kartiko, D. C, 2021). Olahraga adalah alat untuk pengembangan pribadi, karena individu bisa mencapai dan meningkatkan kinerja mereka melalui kegiatan olahraga (Rusdin et al., 2023).

Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pasal 28, Ayat 1 dan 2 yang berbunyi (1) Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (2) Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga tingkat kabupaten/kota, Induk Organisasi Cabang Olahraga tingkat provinsi, hingga Induk Organisasi Cabang Olahraga tingkat nasional (Ginting, R. K, 2024).

Prestasi dalam olahraga didapat melalui pembinaan yang baik dari daerah dan juga induk organisasi olahraga supaya atlet dapat berprestasi dari tingkat daerah, nasional dan internasional (Ridpath et al, 2019). Pengembangan olahraga dan pencapaian prestasi olahraga merupakan dua aspek yang saling terkait erat (Sirait, J., & Noer, K. U, 2021). Tanpa adanya pembinaan yang tepat, pencapaian prestasi yang tinggi akan sulit terwujud. Sebaliknya, prestasi yang gemilang hanya dapat diraih melalui proses pembinaan yang baik dan berkesinambungan (Flaherty, J, 2022).

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang kaya akan nilai-nilai filosofi. Dalam praktiknya, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan karakter dan moral. Menurut Nugroho et al., (2024) pencak silat mengajarkan pentingnya keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual. Filosofi ini tercermin dalam prinsip "silat" yang berarti "berjuang" dan

"pencak" yang berarti "gerakan". Dalam konteks ini, atlet pencak silat diharapkan tidak hanya memiliki keterampilan fisik yang baik, tetapi juga kemampuan untuk mengendalikan emosi dan pikiran mereka dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, kondisi fisik yang optimal menjadi syarat mutlak untuk mencapai performa terbaik dalam pencak silat (Putra, I. A, 2025).

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia (Kartomi, M, 2011). Seni bela diri ini dikenal luas di berbagai negara Asia, seperti Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, dan Thailand. Menurut Nelson & Haris (2021), pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang melibatkan teknik-teknik praktis seperti kunci, tangkapan, bantingan, dan gerakan bebas, yang diajarkan melalui pendekatan pembelajaran teoritis dan praktis.

Di Indonesia, terdapat induk organisasi pencak silat yang dikenal sebagai Ikatan Pencak Silat Indonesia, atau biasa disingkat IPSI. Di tingkat internasional, pencak silat diwadahi dan difasilitasi oleh Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa, atau PERSILAT, yang merupakan hasil kerja sama antara Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam (Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S, 2018). Dalam pandangan lain, pencak silat dapat dipahami sebagai olahraga bela diri yang memerlukan tingkat konsentrasi tinggi, yang sangat dipengaruhi oleh kebudayaan (Rosalina, M., & Nugroho, W. A, 2020). Oleh karena itu, setiap daerah memiliki ciri khas dan aliran pencak silat yang berbeda. Sebagai contoh, di Jawa Barat terdapat aliran Cimande dan Cikalong, sementara di Jawa Tengah terkenal dengan aliran Merpati Putih, dan di Jawa Timur, aliran Perisai Diri menjadi yang paling terkenal (Mizanudin et al.. 2018).

Pencak silat sebagai seni bela diri tradisional Indonesia tidak hanya merupakan warisan budaya yang perlu dilestarikan, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang optimal. Perguruan Empat banding budi air tawar kota Padang merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif dalam melatih atlet-atlet muda (Zaran, A. P., Masrun, M., Putra, J., & Yendrizal, Y, 2025).

Membicarakan pencak silat, yang pertama kali harus di pahami adalah pengertian secara dari kata pencak silat yang kemudian digabungkan menjadi satu kata majemuk yaitu Pencak silat (Sarbitinil et al,2023). Pada dasarnya kata pencak silat mempunyai pengertian yang sama dan merupakan bagian dari kebudayaan rumpun melayu dalam

penelitian (Kenta, 2020)

Menurut Nugroho & Hartoto (2017), pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri tradisional dari kebudayaan bangsa Indonesia yang dipertandingkan secara resmi melalui berbagai peraturan-peraturan yang sudah ditetapkan guna untuk mewadahi pesilat-pesilat.

Menurut Khairunisah et al., (2023) pencak silat adalah salah satu olahraga dan seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang telah berkembang dari dulu hingga sekarang. Perkembangan ini dapat kita lihat dengan di perlombakannya pencak silat sebagai olahraga berprestasi baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Seiring berkembangnya zaman kini pencak silat telah menjadi budaya Indonesia dan menjadi karakteristik masyarakat kita, barang tentu akan menjadi salah satu unsur perekat bangsa untuk bersatu dan mengangkat harkat, derajat, dan martabat bangsa Indonesia dimata dunia (Utama, J. C. A., & Kumaat, N. A, 2024).

Dalam dunia olahraga, idealisme sering kali berhubungan dengan pencapaian prestasi yang tinggi dan pengembangan potensi individu. Atlet pencak silat empat banding budi Air Tawar Kota Padang diharapkan dapat mencapai standar performa yang tinggi, baik di tingkat lokal maupun nasional (Fauzi, L, 2019). Idealnya, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, yang mencakup daya tahan aerobik, kelincahan, koordinasi, reaksi, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelentukan. Menurut penelitian oleh Lutfillah & Wibiwo (2021), kondisi fisik yang baik akan berkontribusi pada peningkatan performa atlet dalam pertandingan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan evaluasi dan pengembangan program latihan yang sesuai untuk mencapai tujuan ideal ini. Dalam konteks ini, pelatih dan pengurus diharapkan dapat merancang program latihan yang tidak hanya fokus. (Ayusman, A., Donie, D., Suwirman, S., & Haryanto, J, 2023) 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.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan kepala pelatih perguruan silat Empat Banding Budi, atlet perguruan pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang rata-rata dari kalangan anak-anak, pelajar dan mahasiswa latihan di lakukan 4x seminggu setiap sore jam 16.00 sampai 18.00 WIB dan malam jam 20.00

sampai 22.00 WIB di Gedung Shelter lantai 3 jalan Polonia Tunggul Hitam realita yang dihadapi oleh atlet pencak silat di Patbanbu Air Tawar Kota Padang sering kali berbeda dari harapan ideal. Pelatih mengatakan bahwa untuk prestasi atlet di perguruanannya sudah banyak yang meraih juara di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Namun, dari sekian banyaknya atlet yang berprestasi masih banyak juga atlet yang masih belum bisa berprestasi maksimal. Hal ini di pengaruhi beberapa faktor seperti kurangnya dalam latihan, pengalaman bertanding. hubungan atlet dengan pelatih dan rekan tim, dukungan berbeda dari setiap orang tua atlet dan juga tingkat percaya diri atlet tersebut dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya (Adiningrat, (2025). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Patbanbu Kota Padang, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 2 november 2025 di Perguruan Pencak Silat Empat Banding Budi Kota Padang, yang berlokasi di Shelter tunggul hitam Kota Padang.

Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet yang aktif Latihan pencak silat di perguruan Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang yang terdiri dari 10 atlet putra dan 9 putri. Total Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, tanpa memperhatikan keterwakilan dari populasi (Campbell et al,2020). Maka Sampel yang akan di teliti adalah atlet dewasa umur 17-24 tahun putra dan putri dengan katagori tanding pesilat Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang yang berjumlah 19 atlet yang terdiri putra dan putri dewasa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kondisi fisik. Tes ini dilakukan untuk mengukur Daya Tahan (Aerobik), Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran maka diperoleh data dari masing – masing tes yang

dilakukan mengenai kondisi fisik atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang, dimana unsur kondisi fisik yang diukur diantaranya 1) daya tahan, 2) kelincahan, 3) koordinasi, 4) keseimbangan, 5) daya ledak otot tungkai, 6) daya ledak otot lengan, 7) kelentukan

Daya Tahan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan blepp test terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 57,3 ml/kg/menit, nilai terendah 30,6 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 46,5 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,8 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\geq 55,9$	1	10	Unggul
51,0 - 55,9	1	10	Sangat baik
45,2 - 50,9	4	40	Baik
38,4 - 45,1	3	30	sedang
35,0 - 38,3	0	0	Kurang
$< 35,0$	1	10	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (10%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval $\geq 55,9$ ml/kg/menit, berada pada kategori unggul. 1 orang (10%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 51,0 - 55,9 ml/kg/menit, berada pada kategori sangat baik. 4 orang atlet (40%) memiliki daya tahan pada kelas interval 45,2 - 50,9 ml/kg/menit, berada pada kategori baik. 3 orang atlet (30%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 38,4 - 45,1 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang, dan 1 orang atlet (10%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval $< 35,0$ ml/kg/menit, berada pada kategori sangat kurang.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan blepp test terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 44,2 ml/kg/menit, nilai terendah 30,6 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 37,61 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,29 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel

distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Atlet Putri			
Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\geq 41,9$	2	22,2	Unggul
39,0 - 41,9	3	33,3	Sangat baik
35,0 - 38,9	1	11,1	Baik
31,0 - 34,9	1	11,1	sedang
25,0 - 30,9	2	22,2	Kurang
$< 25,0$	0	0,0	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 2 orang (22,2%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval $\geq 41,9$ ml/kg/menit, berada pada kategori unggul. 3 orang (33,3%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 39,0 - 41,9 ml/kg/menit, berada pada kategori sangat baik. 1 orang atlet (11,1%) memiliki daya tahan pada kelas interval 35,0 - 38,9 ml/kg/menit, berada pada kategori baik. 1 orang atlet (11,1%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 31,0 - 34,9 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang, dan 2 orang atlet (22,2%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 25,0 - 30,9 ml/kg/menit, berada pada kategori kurang.

Kelincahan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan Ilionis agility tes terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 17,48 detik, nilai terendah 20,06 detik, nilai rata-rata sebesar 18,29 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,73 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putra			
Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\leq 15,2$	0	0	Baik sekali
15,2 - 16,1	0	0	Baik
16,2 - 18,1	6	60	sedang
18,2 - 18,3	0	0	Kurang
$\geq 18,3$	4	40	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat

yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval $\leq 15,2$ detik dan 15,2 - 16,1 detik, berada pada kategori baik sekali dan baik. 6 orang (60%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 16,2 - 18,1 detik, berada pada kategori sedang. 4 orang atlet (40%) memiliki kelincahan pada kelas interval $\geq 18,3$ detik, berada pada kategori kurang sekali.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan Ilionis agility tes terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19,00 detik, nilai terendah 21,22 detik, nilai rata-rata sebesar 20,05, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,78. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Atlet Putri

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\leq 17,0$	0	0	Baik sekali
17,0 - 17,9	0	0	Baik
18,0 - 21,7	9	100	sedang
21,8 - 23,0	0	0	Kurang
$\geq 23,0$	0	0	Kurang sekali
Jumlah	9	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, semua atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 18,0 - 21,7 detik, berada pada kategori sedang.

Koordinasi mata tangan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata tangan menggunakan tes koordinasi mata tangan terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 15,70, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,83. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata tangan Atlet Putra

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 21	0	0	Baik sekali
15-20	8	80	Baik
9-14	2	20	sedang
4-8	0	0	Kurang
≤ 3	0	0	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval ≥ 21 , berada pada kategori baik sekali. 8 orang (80%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 15-20, berada pada kategori baik. 2 orang atlet (20%) memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 9-14, berada pada kategori sedang.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata tangan menggunakan tes koordinasi mata tangan terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 11,11, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,09. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata tangan Atlet Putri

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 21	0	0	Baik sekali
15-20	8	80	Baik
9-14	2	20	sedang
4-8	0	0	Kurang
≤ 3	0	0	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (11,1%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval ≥ 14 , berada pada kategori baik sekali. 8 orang (80%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 8-13, berada pada kategori baik.

Keseimbangan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran keseimbangan menggunakan Standing

Stork Test terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21,78 detik, nilai terendah 3,47 detik, nilai rata-rata sebesar 8,12 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,46 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Atlet Putra			
Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 50	0	0	Baik sekali
41-50	0	0	Baik
31-40	0	0	sedang
20-30	1	10	Kurang
≤ 20	9	90	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki keseimbangan pada kelas interval ≥ 50 detik, 41-50 detik dan 31-40 detik, berada pada kategori baik sekali, baik dan sedang. 1 orang (10%) atlet memiliki keseimbangan pada kelas interval 20-30 detik, berada pada kategori kurang. 9 orang atlet (90%) memiliki keseimbangan pada kelas interval ≥ 20 detik, berada pada kategori kurang sekali.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran keseimbangan menggunakan Standing Stork Test terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 25,3 detik, nilai terendah 4,32 detik, nilai rata-rata sebesar 13,05, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,16. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Atlet Putri			
Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 30	0	0,0	Baik sekali
23-30	1	11,1	Baik
16-22	2	22,2	sedang
10-15	3	33,3	Kurang
≤ 10	3	33,3	Kurang sekali
Jumlah	9	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki keseimbangan pada kelas interval ≥ 30 detik, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (10%) atlet memiliki keseimbangan pada kelas interval 23-30 detik, berada pada kategori baik. 2 orang (20%) atlet memiliki keseimbangan pada kelas interval 16-22 detik, berada pada kategori sedang. 3 orang (30%) atlet memiliki keseimbangan pada kelas interval 10-15 detik, berada pada kategori kurang. 3 orang (30%) atlet memiliki keseimbangan pada kelas interval ≤ 10 detik, berada pada kategori kurang sekali.

Daya ledak otot tungkai Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical jump* test terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 71 cm, nilai terendah 47 cm, nilai rata-rata sebesar 55,90 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,52 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Tungkai Atlet Putra

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 70	1	10	Sangat baik
65-70	1	10	Baik
52-64	5	50	Rata-rata
≤ 52	3	30	Perlu ditingkatkan
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (10%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval ≥ 70 cm, berada pada kategori sangat baik. 1 orang (10%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 65-70 cm, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (50%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 52-64 cm, berada pada kategori rata-rata. 3 orang atlet (30%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval ≤ 52 cm, berada pada kategori perlu ditingkatkan.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan Vertical jump test terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 42 cm, nilai terendah 29 cm, nilai rata-rata sebesar 36,44, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,22. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Tungkai Atlet Putri

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 55	0	0	Sangat baik
42-55	1	11,1	Baik
32-41	7	77,8	Rata-rata
≤ 32	1	11,1	Perlu ditingkatkan
Jumlah	9	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval ≥ 55 cm, berada pada kategori sangat baik. 1 orang (11,1%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 42-55 cm, berada pada kategori baik. 7 orang atlet (77,8%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 32-41 cm, berada pada kategori rata-rata. 1 orang atlet (11,1%) memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval ≤ 32 cm, berada pada kategori perlu ditingkatkan.

Daya ledak otot lengan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot lengan menggunakan Push up test terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 65 kali, nilai terendah 25 kali, nilai rata-rata sebesar 41,60 kali, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 14,01 kali. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Lengan Atlet Putra

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 63	1	10	Sangat baik
56-63	1	10	Baik
50-55	1	10	Rata-rata
≤ 50	7	70	Perlu ditingkatkan
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (10%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval ≥ 63 kali, berada pada kategori sangat baik. 1 orang (10%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 56-63 kali, berada pada kategori baik. 1 orang atlet (10%) memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 50-55 kali, berada pada kategori rata-rata. 7 orang atlet (70%) memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval ≤ 50 kali, berada pada kategori perlu ditingkatkan.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot lengan menggunakan Push up test terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 41 kali, nilai terendah 25 kali, nilai rata-rata sebesar 33,89, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,40. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Lengan Atlet Putri

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
≥ 54	0	0	Sangat baik
47-54	0	0	Baik
35-46	5	55,6	Rata-rata
≤ 35	4	44,4	Perlu ditingkatkan
Jumlah	9	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval ≥ 54 kali dan kelas interval 47-54, berada pada kategori sangat baik dan kategori baik. 5 orang atlet (55,6%) memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 35-46 kali, berada pada kategori rata-rata. 4 orang atlet (44,4%) memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval ≤ 35 kali, berada pada kategori perlu ditingkatkan.

Kelentukan Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *Static flexibility test-hip and trunk* terhadap atlet pencak silat putra Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 30 cm, nilai terendah 10 cm, nilai rata-rata sebesar 19,90 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,59 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Putra

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>17.9	7	70	Baik sekali
17.00-17.9	0	0	Baik
15.8-16.9	0	0	sedang
15.0-15.7	1	10	Kurang
<15.0	2	20	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval ≥ 21 , berada pada kategori baik sekali. 8 orang (80%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 15-20, berada pada kategori baik. 2 orang atlet (20%) memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 9-14, berada pada kategori sedang.

Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *Static flexibility test-hip and trunk* terhadap atlet pencak silat putri Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 30 cm, nilai terendah 9 cm, nilai rata-rata sebesar 21,67, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,82. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata tangan Atlet Putri

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>17.9	7	77,8	Baik sekali
16.7-17.9	0	0,0	Baik
16.2-16.6	0	0,0	sedang
15.8-16.1	1	11,1	Kurang
<15.4	1	11,1	Kurang sekali
Jumlah	9	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 7 orang (77,8%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval >17.9 cm, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (11,1%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval 15.8-16.1 cm, berada pada kategori kurang. 1 orang (11,1%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval <15.4 cm, berada pada kategori kurang sekali.

Kondisi fisik Atlet pencak silat Empat Banding Budi Air Tawar kota Padang

Putra

Berdasarkan hasil data yang di konversi ke dalam bentuk T- skor dari masing-masing variabel, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 15,70, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,83. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet Putra

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\geq 55,7$	1	10	Baik sekali
51,9 -55,6	2	20	Baik
48,1 -51,8	3	30	sedang
44,3 -48,0	4	40	Kurang
$\leq 44,2$	0	100	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (10%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval $\geq 55,7$, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (20%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 51,9 -55,6, berada pada kategori baik. 3 orang atlet (30%) memiliki kondisi fisik pada kelas interval 48,1 -51,8, berada pada kategori sedang. 4 orang atlet (40%) memiliki kondisi fisik pada kelas interval 44,3 -48,0, berada pada kategori kurang.

Putri

Berdasarkan hasil data yang di konversi ke dalam bentuk T- skor dari masing-masing variabel, dari 9 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 11,11, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,09. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet Putri			
Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
$\geq 58,6$	1	11,1	Baik sekali
52,9 -58,5	2	22,2	Baik
47,1 -52,8	4	44,4	sedang
41,4 -47,0	1	11,1	Kurang
$\leq 41,3$	1	11,1	Kurang sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 orang atlet Pencak silat yang diteliti, 1 orang (11,1%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval $\geq 58,6$, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (22,2%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 52,9 -58,5, berada pada kategori baik. 4 orang (44,4%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 47,1 -52,8, berada pada kategori sedang. 1 orang (11,1%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 41,4 -47,0, berada pada kategori kurang. 1 orang (11,1%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval $\leq 41,3$, berada pada kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Empat Banding Budi Air Tawar Kota Padang secara umum berada pada tingkat cukup hingga baik, namun penguasaannya belum merata pada seluruh komponen fisik. Beberapa unsur seperti koordinasi, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan sudah menunjukkan kondisi yang relatif baik dan mendukung aktivitas latihan maupun pertandingan. Sebaliknya, komponen keseimbangan, kelincahan, serta daya ledak otot lengan masih memerlukan perhatian lebih karena belum berkembang secara optimal pada sebagian atlet. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terarah, spesifik, dan berkesinambungan agar seluruh komponen kondisi fisik dapat berkembang secara menyeluruh guna menunjang peningkatan prestasi atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrat, N., Albina, M., Padila, W., & Tanjung, E. R. (2025). PENELITIAN DESKRIPTIF DALAM PENDIDIKAN. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3).
- Ayusman, A., Donie, D., Suwirman, S., & Haryanto, J. (2023). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Gladiator*, 3(4), 207-222.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., ... & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of research in Nursing*, 25(8), 652-661.
- Fauzi, L. (2019). Proceedings ACPES 2019: The 5th international conference on physical education, sport, and health" Promoting equitable quality on physical education, sport, health, and environment for sustainable future".
- Flaherty, J. (2022). *Coaching: Evoking excellence in others*. Routledge.
- Ginting, R. K. (2024). *PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA RENANG PADA ATLET PELAJAR NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE INDONESIA DI SURAKARTA (Studi Interpretif Dasar tentang Organisasi, Sumber Daya Manusia, Sarana Prasarana, Pendanaan, dan Program Pembinaan Prestasi)* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: The suku mamak in Riau. *Musicology Australia*, 33(1), 47-68.
- Kenta, M. F. (2020). Hubungan Kekuatan Otot, Daya Tahan Tungkai, Koordinasi, Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa Fik Unima. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i1.533>
- Khairunisah, Syahara, S., Maidarman, Mardela, R., & Denai, N. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Jurnal Gladiator*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.24036/gltdor11011>
- Lutfillah, M. A. N., & Wibiwo, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literature Review. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 151–159.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat sebagai Hasil Budaya Indonesia yang Mendunia. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3, 264–270.
- Nelson, S., & Haris, F. (2021). *Development of Advanced Learning Technique of Pencak Silat Based Multimedia in FIK UNP*. 35(Icssht 2019), 340–343. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.073>
- Nugroho, F. A., & Hartoto, S. (2017). Penerapan Audio-visual terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 640–646.

- Putra, I. A. (2025). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET DALAM PERSIAPAN PORPROV 2026: STUDI KASUS OLAHRAGA BELA DIRI KONI KOTA SURAKARTA.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S. (2018). Perkembangan ikatan pencak silat indonesia (ipsi) tahun 1948-1973. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(3).
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Ridpath, B. D., Smolianov, P., Harris, S., Akindes, G., & Ishac, W. (2019). Global sport development systems and athletes' access to education. *World Innovation Summit for Education Research Series-Qatar Foundation-Ohio University*. Retrieved on August, 14, 2019.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada popda kota cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141-149.
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106.
- Sarbaitinil, S., Rudagi, R., Rahmat, I., Elfemi, N., & Isnaini, I. (2023). Expressing philosophical discourse in pencak silat as a pillar of character education and strengthening social ties in society. *Journal of Pragmatics and Discourse Research*, 3(2), 150-162.
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 1-10.
- Utama, J. C. A., & Kumaat, N. A. (2024). Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(5), 64-84.
- Zaran, A. P., Masrun, M., Putra, J., & Yendrizar, Y. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Atlet Putra Remaja Singo Barantai Solok Selatan. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1656-1667