

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

Febrisa Fitri<sup>1</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Suwirman<sup>3</sup>, Jeki Haryanto<sup>4</sup>

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

Email Korespondensi: febrisaf17@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dilatar belakangi oleh rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan Camar Putih Padang yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di perguruan Camar Putih Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi berjumlah 40 orang dan sampel 22 orang. Pengambilan data dilakukan tes daya ledak otot tungkai, tes daya ledak otot lengan, tes kelincahan dan tes daya tahan aerobik. Teknik analisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisa data penelitian menggunakan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Dengan hasil penelitian 1) tes daya ledak otot tungkai atlet putra dan putri dikategorikan baik sekali 2) tes daya ledak otot lengan atlet putra dikategorikan sedang sedangkan atlet putri dikategorikan baik sekali 3) tes kelincahan atlet putra dan putri dikategorikan kurang sekali 4) tes daya tahan aerobik dikategorikan sedang sedangkan atlet putri dikategorikan baik. Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Camar Putih Padang berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik; Pencak Silat.

### *Overview of the Physical Condition of Pencak Silat Athletes*

#### ABSTRACT

*This research was conducted against the background of the low performance of the pencak silat athlete at Camar Putih Padang which is thought to be influenced by the physical condition of the athlete himself. This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes at the Camar Putih Padang College. This type of research is quantitative research using descriptive research methods. The population is 40 people and the sample is 22 people. Data collection was carried out by testing leg muscle explosive power, arm muscle explosive power test, agility test and aerobic endurance test. The analysis technique uses descriptive analysis techniques. Analysis of research data using the calculation of the percentage of  $P = F/N \times 100\%$ . With the results of the study 1) the explosive power of the male and female athletes' limb muscles was categorized as very good 2) the arm muscle explosive power test of male athletes was categorized as moderate while female athletes were categorized as very good 3) the agility test of male and female athletes was categorized as very poor 4) endurance test Aerobics was categorized as moderate while female athletes were categorized as good. It can be concluded that the level of physical condition of the pencak silat athletes from Camar Putih Padang is in the medium category.*

**Keywords:** *Physical Condition; Martial arts.*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang diperlukan semua orang, karena dengan berolahraga yang teratur seseorang akan memperoleh kebugaran jasmani dan pemikiran yang sehat sehingga dapat meningkatkan produktivitas. Fungsi lain selain olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi baik itu tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Salah satu olahraga yang

berkembang di Indonesia adalah olahraga pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak silat memiliki pengertian “permainan” (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri. Artinya kemampuan diri untuk menghadapi musuh atau lawan dengan mempertahankan diri dari ancaman musuh tersebut. Ada empat unsur yang terkandung dalam Pencak silat yaitu unsur olah raga, unsur seni, bela diri dan unsur spiritual (Aisyah, 2018). Pencak silat merupakan warisan budaya yang dilestarikan secara terus menerus oleh masyarakat yang diyakini oleh para pejuangnya (Kasmandana, Soegiyanto & Setya Rahayu, 2019).

Pencak silat merupakan bela diri yang bertujuan untuk membela diri dari hal-hal yang dapat mengancam keselamatan diri. Menurut Iswanto (2012) pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga terdiri dari rangkaian gerak tubuh manusia yang menjadi metode latihan dan metode pelatihan pertarungan. Menurut Liskustyawati (2019) gerakan dasar dalam beladiri pencak silat merupakan gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang masing-masingnya merupakan suatu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan. Pada olahraga beladiri pencak silat dicermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak membutuhkan waktu 2 menit yang terdiri dari 3 babak. Dalam pertandingan, atlet dominan menggunakan teknik pukulan dan tendangan. Pencak silat sebagai seni berfokus pada pola gerakan sedangkan pencak silat sebagai pertarungan yang berfokus pada duel kontak penuh kategori berat (Soo et al, 2018). Kategori tersebut adalah kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu.

Salah satu faktor yang terpenting dalam pencak silat adalah kondisi fisik. Menurut Prasetyo (2017) yang berperan penting dalam pencapaian suatu prestasi di bidang olahraga adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan gabungan dari dua kata kondisi dan fisik. Menurut (Mardela, 2019) Kondisi fisik merupakan kesiapan seseorang (atlet) untuk melakukan kegiatan fisik. Kondisi fisik juga memegang peranan penting dalam olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kondisi fisik dapat ditentukan melalui penerapan latihan-latihan yang tepat. Kondisi fisik adalah syarat yang sangat dibutuhkan atau kebutuhan dasar untuk meningkatkan performa atlet (Hanif, Nanda & Sugito, 2017: 263).

Jika sudah melakukan latihan yang tepat maka kondisi fisik itu sendiri akan terbentuk dan meningkat (F.A. & O.V, 2014). Selain teknik, taktik, dan mental, fisik seorang atlet juga sangat penting karena dengan fisik yang kurang dapat mengganggu teknik dan akan cenderung mengalami kelelahan pada pertandingan dan menghambat pencapaian prestasi yang maksimal (Argantos & Hidayat, 2017:44). Kondisi fisik khusus bertujuan untuk membentuk kekuatan pukulan, tendangan, loncatan, membentuk kelincahan, dan daya tahan (Ahsan, 2019:159). Komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah: Daya ledak, Daya tahan, dan Kelincahan. Menurut (Mardela, 2019:31) Daya ledak merupakan terjemahan dari kata “*explosive power*” yaitu kekuatan dan kecepatan. Gabungan dari kedua kata tersebut disebut daya ledak. Diikuti menurut (Iqbal et al, 2015:115). Menurut Putri (2020:680) Kemampuan otot atau sekelompok otot memanfaatkan kekuatan secara maksimal yang digunakan dalam

waktu yang sesingkat-singkatnya disebut daya ledak otot. Daya ledak banyak dibutuhkan oleh cabang olahraga yang lebih banyak menggunakan kontraksi otot yang cepat dan kuat (Tifali & Padli, 2020:567). Salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik akan menentukan seorang atlet memperoleh prestasi yang maksimal. Hal ini dikarenakan otot-otot tungkai merupakan pusat utama gerak tubuh secara menyeluruh (Harman & Donie, 2019:294).

Selain komponen lain yang dibutuhkan adalah kelincahan. Menurut Gabbett, Tim J., et al, (2008:148) “Kelincahan adalah gerakan tubuh secara keseluruhan masuk untuk menanggapi rangsangan dengan perubahan kecepatan atau arah”. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan gerak seseorang yang memposisikan badan dan arah secepat mungkin sesuai yang dikehendaki (Young et al, 2015:160). Sheppard & Young, (2006:920) Berpendapat bahwa kelincahan adalah pergerakan seluruh anggota tubuh sebagai respons terhadap rangsangan yang dilakukan secara lincah dengan perubahan kecepatan dan arah. Kelincahan merupakan suatu kemampuan yang dapat meminimalisir cedera pada atlet (Usher, 2019:3). Dalam pencak silat daya tahan sangat berperan penting baik dalam latihan maupun pertandingan. Menurut Arsil (2009:19) daya tahan merupakan komponen biomotorik yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami keletihan yang berarti dalam jangka waktu lama.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Arikunto (2010:10) bahwa: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala dan keadaan. Penelitian dilakukan di Perguruan Pencak Silat Camar Putih Padang. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan bulan Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Camar Putih Padang berdasar pembinaan di Perguruan Camar Putih Padang yaitu berjumlah 40 orang atlet terbagi atas 25 laki-laki dan 15 perempuan. Dan sampel yang di gunakan adalah berjumlah 22 orang atlet terbagi atas 15 atlet putra dan 7 atlet putri berdasarkan sabuk kuning ke atas. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang bersumber dari tes yang dilakukan (Tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*, Tes daya ledak otot lengan dengan tes *two hands medicine ball put*, Tes kelincahan dengan *Side Step Test*, dan Tes Daya Tahan Aerobik dengan *bleep test*, ).

## HASIL

### a. Daya ledak Otot Tungkai Atlet Putra

Table 1. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Tungkai Atlet Putra Pencak Silat Camar Putih Padang

Skor Putra	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
241-250	6	40,0%	Baik sekali
231-240	3	20.0%	Baik
221-230	0	0%	Sedang
211-220	6	40,0%	Kurang
<210	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang atlet putra yang diteliti, terdapat 6 orang (40%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 241-250 cm atau berada pada kategori baik sekali, 3 orang (20%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 231-240 cm berada pada kategori baik, tidak terdapat atlet yang memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 221-230 cm atau berada pada kategori sedang, 6 orang (40%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 211-220 cm berada pada kategori kurang, dan tidak ada yang memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai <210 cm, berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata daya ledak otot tungkai Atlet Putra adalah 227,13 cm berada pada kategori sedang.

### b. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Tungkai Atlet Putri Pencak Pencak Silat Camar Putih Padang

Skor Putri (cm)	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
191-200	6	85,7 %	Baik sekali
181-190	1	14,3 %	Baik
171-180	0	0 %	Sedang
161-170	0	0 %	Kurang
>160	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	7	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 7 orang atlet putri yang diteliti, terdapat 6 orang (85,7%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 191-200 cm berada pada kategori baik sekali, 1 orang (14,29%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 181-190 cm berada pada kategori baik, tidak ada yang memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 171-180 cm berada pada kategori sedang, tidak ada yang memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 161-170 cm berada pada kategori kurang dan tidak ada satupun yang memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai <160 berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata daya ledak otot tungkai atlet putri Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 221,29 cm berada pada kategori sedang.

c. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak Otot Lengan Atlet Putra Pencak Silat Camar Putih Padang

Skor Putra	Frekuensi	Pesentase (%)	Kategori
>762	0	0 %	Baik sekali
671-762	1	6,7 %	Baik
427-670	9	60,0%	Sedang
305-426	0	0%	Kurang
<304	5	33,3%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang atlet yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki dayaaledak otot lengan pada rentang nilai >762 cm atau berada pada kategori baik sekali, 1 orang (6,7%) memiliki hasil dayaaledak otot lengan pada rentang nilai 671-762 cm berada pada kategori baik, 9 orang (60%) memiliki hasil daya ledak otot lengan pada rentang nilai 427-670 cm berada pada kategori sedang, tidak ada atlet yang memiliki hasil dayaaledak otot lengan pada rentang nilai 305-426 cm berada pada kategori kurang, dan 5 orang (33,3%) memiliki hasil dayaaledak otot lengan pada rentang nilai <304 cm, berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata dayaaledak otot lengan atlet Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 470,07 cm berada pada kategori sedang.

d. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Dayaaledak Otot Lengan Atlet Putri Pencak Silat Camar Putih Padang

Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
>452	3	42,9%	baik sekali
288-451	1	14,3%	Baik
406-428	0	0%	Sedang
383-401	0	0%	Kurang
<382	3	42,9%	kurang sekali
Jumlah	7	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 7 orang atlet putri yang diteliti, 3 orang (42,85%) yang memiliki dayaaledak otot lengan pada rentang nilai >452 cm atau berada pada kategori baik sekali, 1 orang (14,3%) memiliki hasil dayaaledak otot lengan pada rentang nilai 429-451 cm berada pada kategori baik, tidak ada atlet (0%) memiliki hasil dayaaledak otot lengan pada rentang nilai 406-448 cm berada pada kategori sedang, tidak ada atlet (0%) yang memiliki hasil daya ledak otot lengan pada rentang nilai 383-401 cm berada pada kategori kurang. 3 orang (42,85%) memiliki daya ledak otot lengan dengan rentang nilai <383 berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata dayaaledak otot lengan atlet Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 393,57 cm berada pada kategori kurang.

e. Kelincahan Atlet Putra

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putra Pencak Silat Camar Putih Padang

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase	Kategori
>50	0	0%	baik sekali
46-49	0	0%	Baik
42-45	3	20,0%	Sedang
38-41	1	6,7%	Kurang
<37	11	73,3%	kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang atlet putra yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada rentang nilai <50 atau berada pada kategori baik sekali, tidak ada satupun atlet yang memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 46-49, atau berada pada kategori baik, 3 orang (20%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 42-45 berada pada kategori sedang. 1 orang (6,7%) memiliki hasil kelincahan dengan rentang nilai 38-41 atau berada pada kategori kurang, dan 11 orang (73,3%) memiliki hasil tingkat kelincahan dengan rentang nilai <37 atau berada pada kategori Kurang sekali. Rata-rata kelincahan atlet putra Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 32,6 berada pada kurang sekali.

f. Kelincahan Atlet Putra

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putri Pencak Silat Camar Putih Padang

Skor Putri	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>46	0	0	Baik sekali
42-45	0	0	Baik
38-41	1	14,29	Sedang
34-37	2	28,57	Kurang
<33	4	57,14	KurangSekali
Jumlah	7	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 7 orang atlet putri yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada rentang nilai >46 dan rentang nilai 42-45 atau berada pada kategori baik sekali dan kategori baik, 1 orang (14,28%) memiliki hasil kelincahan pada rentang nilai 38-41 atau berada pada kategori sedang, 2 orang (28,58%) memiliki kelincahan pada rentang nilai 34-37 atau berada pada kategori kurang, dan 4 orang (57,14%) memiliki tingkat kelincahan dengan rentang nilai <33 atau berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata kelincahan atlet Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 31,57 berada pada kategori kurang sekali.

g. Dayatahan Aerobik Atlet Putra

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Aerobik Atlet Putra Pencak Silat Camar Putih Padang

Klasifikasi (ml/kg/menit)	Frekuensi	Persentase	Kategori
>53	1	6,7%	Baik sekali
43-52	2	13,3%	Baik
34 – 42	9	60,0%	Sedang
25 – 33	3	20,0%	Kurang
<24	0	0%	kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang atlet putra yang diteliti, terdapat 1 orang (6,7%) atlet atlet yang memiliki dayatahan aerobik pada rentang nilai >53 ml/kg/menit atau berada pada kategori baik sekali, 2 orang (13.3%) memiliki daya tahan aerobik pada rentang nilai 43-52 ml/kg/menit berada pada kategori baik, 9 orang (60%) memiliki hasil dayatahan aerobik pada rentang nilai 34-42 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang dan 3 orang (20%) memiliki dayatahan aerobik pada rentang nilai 25–33 ml/kg/menit berada pada kategori kurang. Berikutnya, tidak ada atlet (0%) yang memiliki daya tahan dengan rentang nilai <24 atau berada pada ketegori kuang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata dayatahan aerobik atlet putra Pencak Silat Camar Putih Padang adalah 40,03 ml/kg/menit, maka dayatahan aerobik atlet Pencak Silat Camar Putih Padang berada pada kategori sedang.

h. Daya Tahan Aerobik Atlet Putri

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Aerobik Atlet Putri Pencak Silat Camar Putih Padang

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %	Kategori
>49	0	0%	Baik sekali
38 – 48	4	57,1%	Baik
31 – 37	3	42,9	Sedang
24 – 30	0	0%	Kurang
<23	0	0%	kurang sekali
Jumlah	7	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari orang atlet putri yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki dayatahan aerobik pada rentang nilai <49 ml/kg/menit atau berada pada kategori baik sekali, 4 orang (57,14%) memiliki hasil dayatahan aerobik pada rentang nilai 38 – 48 ml/kg/menit berada pada kategori baik, 3 orang (42,86%) memiliki hasil dayatahan aerobik pada rentang nilai 31–37 ml/kg/menit berada pada kategori sedang dan dan tidak ada satupun atlet yang meiliki daya tahan aerobik pada rentang nilai 24-30 dan <23 atau berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Rata-rata daya tahan aerobik atlet putri adalah 39,86 ml/kg/menit berada pada kategori Baik.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Daya ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Camar Putih Padang**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di perguruan Pencak Silat Camar Putih Padang, bahwa rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai berada di kategori Sedang. Kesimpulannya tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Camar Putih Padang belum berada pada kategori baik atau belum maksimal. Dilihat dari faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan. Lemahnya daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kualitas tendangan dalam pencak silat. Kemampuan dalam melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik karena dengan daya ledak otot tungkai yang baik menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat (Wakasia & Suwirman, 2020:4). Lemahnya kemampuan tendangan seorang atlet pencak silat dapat menghambat dalam pencapaian prestasi karena dalam pencak silat tendangan lebih dominan dalam memperoleh angka dalam pertandingan. Keadaan daya ledak otot tungkai yang seperti ini harus segera dilakukan pembenahan. Maka pelatih atlet Pencak Silat Camar Putih Padang diharapkan menyikapi dan melakukan upaya dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik atlet. Mengingat pentingnya daya ledak otot tungkai terhadap realisasi teknik dalam beladiri pencak silat. Maka pelatih harus melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat meningkat lagi kedepannya. Latihan daya ledak otot tungkai bertujuan untuk memperkuat dan mempercepat serta meningkatkan efektifitas tendangan (Rozi, 2019:1009)

### **2. Daya ledak Otot Lengan Atlet Pencak Silat Camar Putih Padang**

Penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat daya ledak otot lengan adalah *two hand medicine ball put test*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di perguruan Pencak Silat Camar Putih Padang, nilai rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai putra adalah 470,07 dan nilai rata-rata putri 393,57. Jika angka tersebut di interpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tingkat daya ledak otot tungkai maka didapatkan daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada kategori sedang dan atlet putri berada pada kategori kurang. Dari hasil penelitian, peneliti melihat daya tahan otot lengan atlet pencak silat Camar Putih Padang masih jauh dari kata maksimal. Apabila daya ledak otot lengan tidak maksimal dapat mempengaruhi kemampuan atlet dalam merealisasikan teknik yang dapat menunjang prestasi pada atlet seperti lemahnya pukulan sehingga akan sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Untuk mencapai prestasi yang baik tidak hanya kondisi fisik tapi juga ada faktor lainnya seperti rendahnya prestasi pada atlet dapat disebabkan oleh sarana dan prasarana, kualitas pelatih, program latihan yang kurang efektif, teknik, taktik, mental, keseriusan, kondisi fisik, lingkungan dan keluarga (Ramdani, 2020:970) Salah satu faktor kondisi fisik adalah daya ledak.

### **3. Kelincahan Atlet Pencak Silat Camar Putih Padang**

Putih Padang didapatkan hasil kelincahan berada pada kategori Kurang Sekali. kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Camar Putih Padang masih sangat jauh dari yang diharapkan. Artinya kelincahan masih tergolong sangat tidak baik dan harus dilakukan upaya agar dapat meningkatkan tingkat kelincahan atlet camar putih padang. latihan kelincahan, artinya latihan kelincahan yang diberikan ternyata dapat meningkatkan kemampuan tendangan. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Kelincahan harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat dan harus dilatih secara *continuu* dalam penguasaan teknik (Octavia & Mardela, 2019:148)

Bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah up and back, zig-zag run, shuttle run, gerakan bereaksi dan lain sebagainya. Didalam pencak silat kelincahan berfungsi untuk menghindari dari serangan lawan dan untuk merealisasikan teknik serangan terhadap lawan dengan cepat dan tepat. Kelincahan sangat sering diartikan kemampuan untuk merubah arah secara cepat (Hojka,2016:117). Jika kelincahan pada atlet pencak silat Camar Putih Padang masih berada pada kategori kurang sekali hal ini tentunya berpengaruh sekali terhadap prestasi atlet. Karena jika seorang pesilat memiliki kelincahan sudah pasti sangat piawai dalam menyerang maupun menghindari secara cepat dari serangan lawan. Dan sebaliknya jika pesilat tidak memiliki tingkat kelincahan yang baik maka akan memberikan keuntungan bagi lawan dalam melakukan serangan.

### **4. Daya tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Camar Putih Padang**

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan atlet pencak silat perguruan Camar Putih Padang diperoleh nilai rata-rata tingkat daya tahan aerobik atlet putra adalah 40,03 dan nilai rata-rata putri 39,86. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian tingkat daya tahan aerobik maka didapatkan daya tahan atlet putra berada pada kategori sedang dan atlet putri berada pada kategori baik. Daya tahan yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat Camar Putih Padang belum mencapai level maksimal daya tahan aerobik yang dibutuhkan oleh seorang atlet. Didalam pencak silat daya tahan sangat diperlukan jika tidak memiliki daya tahan maka atlet tidak mampu mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh latihan. Hal ini akan berdampak pada prestasi atlet saat bertanding. Faktor yang mempengaruhi daya tahan aerobik adalah usia, komposisi tubuh (IMT dan lemak tubuh) dan latihan fisik. Dengan memperhatikan beberapa factor yang mempengaruhi daya tahan *aerobic* tersebut maka dapat dilakukan upaya-upaya dalam meningkatkan daya tahan. Dengan mengetahui tujuan latihan dan factor-faktor yang mempengaruhi pelatih dapat menyusun program-program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet. Karena level kebugaran atlet Pencak Silat Camar Putih Padang masih jauh dari tingkat maksimal. Atlet juga harus latihan dengan disiplin agar tujuan mencapai level kebugaran yang maksimal bisa dicapai.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Camar Putih Padang dapat disimpulkan sebagai bahwa hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump* atlet putra berada pada kategori sedang, sedangkan atlet putri berada pada kategori sedang, kemudian hasil tes daya ledak otot lengan dengan menggunakan tes *two hand medicine ball put* atlet putra berada pada kategori sedang sedangkan hasil tes daya ledak otot lengan atlet putri berada pada kategori kurang, selanjutnya hasil tes kelincahan dengan menggunakan *side step test* atlet putra berada pada kategori kurang sekali, sedangkan hasil tes kelincahan atlet putri berada pada kategori kurang sekali, hasil daya tahan aerobik dengan menggunakan *bleep test* atlet putra berada pada kategori sedang, sedangkan Hasil daya tahan aerobik atlet putri berada pada kategori baik. Tingkat kondisi fisik atlet perguruan pencak silat camar putih padang berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, ilham, & -, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 158-163. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.170>
- Aisyah, R. Pomatahu. "The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport." *International Journal Of Sports Sciences & Fitness* 8.2 (2018).
- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54. <https://doi.org/10.24036/jpo62019>
- F.A., K., & O.V., G. (2014). Developing Explosive Power and Increased Speed-Force Readiness in Young Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4(1), 35-42. <https://doi.org/10.1080/21615667.2014.10878998>
- Gabbett, Tim J., et al. "Influence of closed skill and open skill warm-ups on the performance of speed, change of direction speed, vertical jump, and reactive agility in team sport athletes." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 22.5 (2008): 1413-1415.
- Hanief, Yulingga Nanda, P. Puspodari, and S. Sugito. "Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition." *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2.2 (2017): 262-265
- Harman, M., & -, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.189>
- Hojka, Vladimir, et al. "A systematic review of the main factors that determine agility in

- sport using structural equation modeling." *Journal of Human Kinetics* 52.1 (2016): 115-123.
- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Khairul. 1*, 114–120.
- Iswanto, T. (2012). *Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tandinghasil Munas Ipsi Tahun 2012*. 2012, 1–8.
- Kasmandana, Muammar, Soegiyanto Soegiyanto, and Setya Rahayu. "Effect of Weight Training and Leg Length on the Sickle Kick Speed in Male Students Extracurricular Pencak Silat at Senior High School Bina Jaya Palembang." *Journal of Physical Education and Sports* 8.3 (2019): 294-298.
- Liskustyawati, H., Mukholid, A., & Waluyo, W. (2019). The Average Needs of Pencak Silat Basic Technique from Sparring Category. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 290. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.972>
- Mardela, romi dan S. A. (2019). Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Tim Universitas Negeri Padang. *Performa*, 3(1), 28–47.
- Octavia, Haningtyas, & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.168>
- Prasetyo, F. Y. "The physical conditions of Pencak Silat athletes." *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. Vol. 180. No. 1. IOP Publishing, 2017.
- Putri, A. E. (2020). Metode Circuittraining Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Rahmana, Z., & Suwirman, S. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *JurnalJPDO*, 3(2), 15. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/590>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet. <https://doi.org/10.24036/patriot>. Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981. [v2i4.745](https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745)
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.373>
- Soo, J., Woods, C. T., Arjunan, S. P., Aziz, A. R., & Ihsan, M. (2018). Identifying the performance characteristics explanatory of fight outcome in elite Pencak Silat

matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(6), 973–985. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1539381>

Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 45(Supplement), S-102.

Usher, W. (2019). Agility as a predictor of physical literacy, activity levels and sport involvement. *Cogen Education*, 6(1), 1-16.  
<http://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1661582>