

## PENDAMPINGAN ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN BOGOR DALAM TES PARAMETER KONDISI FISIK

**Febi Kurniawan<sup>1</sup>, Rolly Afrinaldi<sup>2</sup>, Resty Gustiawati<sup>3</sup>, Evi Selvi<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi S2 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Singaperbangsa Karawaang  
email: febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

### Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal kondisi fisik atlet dalam kegiatan seleksi atlet pencak silat kabupaten Bogor dalam mempersiapkan PORDA Jawa Barat tahun 2026. Program pendampingan atlet Pencak Silat Kabupaten Bogor ini sangat dibutuhkan sebagai data pendukung dan pertimbangan kelulusan atlet dari segi kondisi fisik mereka. Metode yang digunakan melibatkan pengumpulan data seluruh atlet yang mengikuti seleksi, dengan fokus pada tes-parameter fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Atlet yang terlibat dalam program tes parameter kondisi fisik menjalani serangkaian tes khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka di cabang olahraga pencak silat. Hasil analisis menunjukkan data kondisi fisik dalam semua tes parameter yang diukur setelah melakukan serangkaian tes ketrampilannya. Atlet yang melakukan tes parameter ini berasal dari kabupaten Bogor yang berjumlah total 76 atlet (putra 37 atlet dan putri 39 atlet). Hasil dari kemampuan awal atlet Pencak Silat kabupaten Bogor menunjukkan hasil sebesar 60% kemampuannya dalam kondisi fisik atlet. Pentingnya pendampingan atlet pencak silat kabupaten Bogor dalam tes parameter kondisi fisik yang terstruktur dan terfokus dalam kondisi kemampuan atlet, untuk memberikan landasan bagi seorang pelatih dalam memilih calon atletnya dan sebagai data awal untuk membuat program latihan.

**Kata kunci:** Atlet Pencak Silat, Tes Parameter Kondisi Fisik

### Abstract

This service aims to see the initial abilities of athletes' physical conditions in the Bogor district pencak silat athlete selection activities in preparing for the 2026 West Java PORDA. The Bogor Regency Pencak Silat athlete mentoring program is really needed as supporting data and considerations for athletes' graduation in terms of their physical condition. The method used involves collecting data on all athletes taking part in the selection, with a focus on physical parameter tests such as strength, speed, endurance and flexibility. Athletes involved in the physical condition parameter testing program undergo a series of special tests tailored to their needs in the sport of pencak silat. The analysis results show physical condition data in all parameter tests measured after carrying out a series of skill tests. The athletes who carried out this parameter test came from Bogor district, totaling 76 athletes (37 male athletes and 39 female athletes). The results of the initial abilities of the Bogor district Pencak Silat athletes showed results of 60% of their abilities in the athlete's physical condition. The importance of assisting Bogor district pencak silat athletes in physical condition parameter tests that are structured and focused on the condition of the athlete's abilities, to provide a basis for a coach in selecting prospective athletes and as initial data for creating training programs.

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

### PENDAHULUAN

Komponen fisik ialah komponen utama yang harus dimiliki setiap atlet, karena komponen fisik salah satu penunjang untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet. Maka dari itu komponen fisik atlet perlu dilakukan tes supaya atlet dan pelatih dapat mengetahui adanya peningkatan atau tidak, hasil tesnya dapat digunakan bahan acuan sebelum dan sesudah tes yang dilakukan (Putri, 2021). Prawira, (Agustin, 2017), mengatakan bahwa peran kondisi fisik untuk cabang olahraga satu dengan yang lainnya adalah sama, prestasi yang membanggakan dapat diraih melalui kondisi fisik atlet yang optimal. Indikator kondisi fisik atlet dapat dikatakan optimal apabila atlet tersebut mampu menyelesaikan kegiatan fisik yang dibebankan tanpa adanya rasa lelah yang berlebihan.

Kondisi fisik merupakan salah satu indikator keberadaan tubuh manusia dalam derajat sehat dan bugar. Selain dapat mengetahui keadaan tubuh, status kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan nilai keadaan tubuh yang didapat dari fungsi komponen-komponen kondisi fisik sesuai dengan fungsinya (Yuliawan, 2019). Olahraga sangat bermanfaat bagi Kesehatan jiwa dan kesehatan raga. Mutohir dan Maksun (2007) mengatakan olahraga sebagai wujud realisasi aktivitas fisik dalam rangka mencapai kebugaran jasmani. Olahraga tidak hanya mengandalkan satu sistem tubuh saja, melainkan sistem yang turut membantu dalam kegiatan olahraga sangatlah kompleks, mulai dari sistem musculoskeletal, sistem saraf, sistem respirasi, sistem kardiovaskular serta masih banyak sistem yang menyokong kegiatan olahraga lainnya.

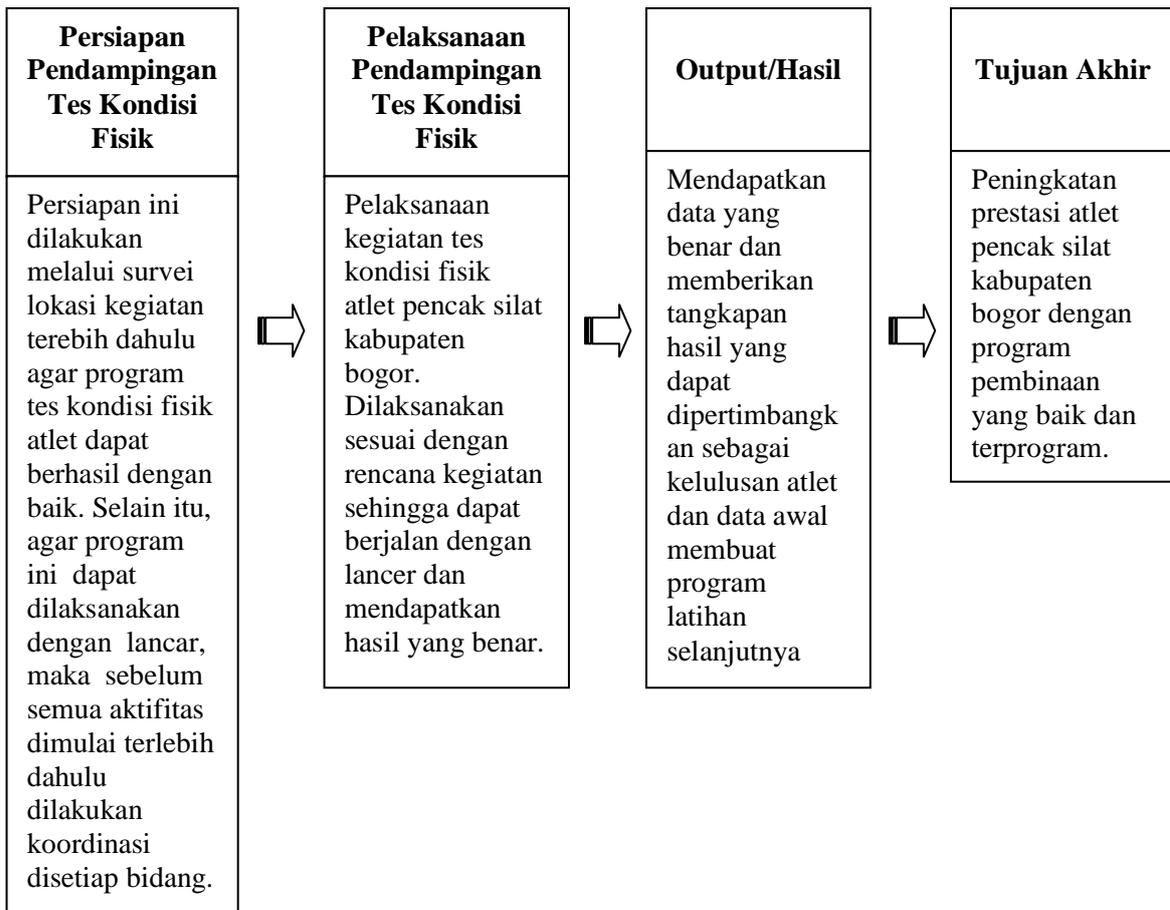
Tes kondisi fisik merupakan upaya untuk mengetahui kondisi atlet. Pelaksanaan tes dan pengukuran dimulai dengan proses penilaian numerik yang digunakan untuk mengukur suatu variabel (D'Isanto, D'Elia, Raiola, & Altavilla, 2019). Data hasil pengukuran kondisi fisik dapat digunakan untuk metode seleksi calon atlet potensial dan mengembangkan kapasitas atlet (Al Ardha et al., 2021). Hasil pengukuran juga dapat digunakan menjadi tolak ukur atau dasar bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kebugaran dan prestasi atlet yang dicapai melalui suatu program Latihan.

Pada cabang olahraga pencak silat, semua komponen kondisi fisik mencakup didalamnya seperti, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, power, daya tahan, reaksi, ketepatan dan keseimbangan, semua komponen itu berperan penting dalam meningkatkan fisik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya, yang artinya didalam seluruh komponen fisik harus dikembangkan dalam usaha peningkatan fisik, Sajoto (1995). Kondisi fisik yang prima juga bermanfaat untuk menjaga ketahanan dan konsentrasi atlet, misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, dan kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa: a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya. c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan, Harsono (2015).

Mengacu kepada konsep tersebut di atas, peneliti mencoba meneliti tentang profil kondisi fisik atlet pencak silat. Penelitian tentang profil kondisi fisik atlet ini sangat penting agar kondisi atlet terus bisa dipantau sejauh mana kemampuan para atlet untuk bisa mencapai prestasi. Dengan diketahuinya profil kondisi fisik diharapkan pelatih bisa secara maksimal mengawasi serta penerapakan program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan target yang ingin dicapai pada kondisi fisik masing-masing Individu atlet itu sendiri. Saat ini, atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur perlu memiliki kondisi fisik yang baik program-program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih dan target yang diberikan pada atlet mengenai kondisi fisik sesuai yang diharapkan. Penelitian tentang profil kondisi fisik atlet beladiri diantaranya oleh, Hardika (2015) tentang profil tingkat kemampuan fisik dan keterampilan pada atlet kempo, yang hasilnya menunjukkan bahwa profil tingkat kemampuan fisik dan keterampilan pada atlet kempo dapat dikategorikan sedang atau cukup. Sedangkan menurut Pujiyanto (2015) tentang profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tenis meja usia dini, hasilnya menunjukkan kondisi fisik atlet tenis meja di Kota Semarang termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 64% atlet putra dan 86% atlet putri dalam kategori sedang. Keterampilan teknik tenis meja dalam kategori baik. Sebanyak 73% atlet putra dan 93% atlet putri memiliki keterampilan teknik dasar yang baik.

## **METODE**

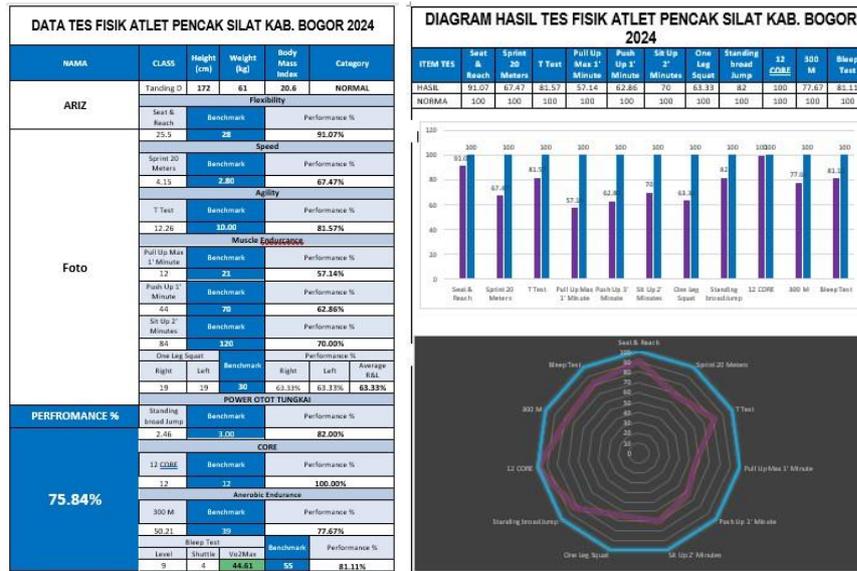
Metode yang dipakai untuk pendampingan tes parameter kondisi fisik adalah:



Dalam pelaksanaan pendampingan tim bertugas sebagai koordinator tes kondisi fisik dan sebagai tim analisis hasil data yang didapatkan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian program pendampingan tes parameter kondisi fisik yang terstruktur, para atlet Pencak Silat Kabupaten Bogor dapat dilihat secara komprehensif parameter kondisi fisik yang diukur. Berikut adalah hasil dari pengabdian ini: 1) Daya tahan kekuatan atlet menunjukkan kemampuan kekuatan otot yang cukup baik. Selanjutnya pelatih diharapkan dapat melalui latihan khusus yang difokuskan pada pembangunan daya tahan kekuatan. Hasil data kekuatan secara keseluruhan atlet pencak silat kabupaten bogor adalah 45%. 2) fleksibilitas atlet dan jangkauan gerakan tubuh diamati hasilnya sangat baik yaitu: 86%. Selanjutnya atlet perlu difokuskan pada peregangan dan mobilitas gerak otot dan persendian. 3) Kecepatan atlet dari tes parameter menunjukkan hasil 70%. selanjutnya latihan difokuskan pada teknik-teknik khusus dan peningkatan koordinasi gerakan, atlet mengalami peningkatan dalam kecepatan eksekusi teknik. 4) Daya tahan (Vo2Max) atlet menunjukkan ketahanan aerobik yang masih sangat perlu ditingkatkan karena menunjukkan hasil: 70%. Sehingga perlu peningkatan yang maksimal untuk mencapai hasil yang terbaik. 5) Kelincahan menunjukkan hasil yang sangat baik yaitu: 80% kemampuan atlet, sehingga perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Berikut ini adalah contoh hasil penilaian kondisi fisik atlet pencak silat dan proses pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Data Tes Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Bogor



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Bogor

Kegiatan pendampingan tes kondisi fisik atlet pencak silat kabupaten bogor dilaksanakan di stadion pakansari, hari minggu, 18 februari 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 76 atlet pencak silat kabupaten bogor baik itu putra dan putri dan didapatkan data kondisi fisik mereka. Pelaksanaan berjalan dengan baik dan memberikan hasil untuk menentukan atlet mana yang berpotensi untuk dipertahankan/lolos seleksi menjadi atlet kabupaten bogor yang tampil pada PORDA Jawa Barat 2026. Hal ini dilakukan lebih awal untuk mempersiapkan atlet dengan waktu yang Panjang sehingga menghasilkan prestasi yang terbaik.

Tes kondisi fisik ini memiliki tujuan 1) Potret Kondisi Fisik: Tes parameter kondisi fisik membantu melihat di mana atlet berada dalam hal kebugaran fisiknya. Ini termasuk aspek-aspek seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. 2) Perencanaan program latihan: Hasil dari tes parameter kondisi fisik membantu pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dan efektif. Mereka dapat menyesuaikan latihan untuk meningkatkan kelemahan dan memperkuat kekuatan atlet. 3) Pemandingan dengan Standar: Tes ini juga memungkinkan atlet dan pelatih untuk membandingkan hasilnya dengan standar yang ada. Mereka dapat melihat di mana atlet berada dalam kaitannya dengan atlet-atlet lainnya di tingkat yang sama atau dalam kategori usia yang serupa. 4) Pencegahan Cedera: dengan memahami kondisi fisik atlet secara lebih mendalam, pelatih dapat membantu mencegah cedera dengan merancang program latihan yang memperhatikan kekuatan dan kelemahan spesifik atlet. 5) Motivasi: Hasil tes dapat menjadi sumber motivasi bagi atlet. Melihat kemajuan yang mereka

capai dari waktu ke waktu dapat meningkatkan kepercayaan diri dan semangat untuk terus berlatih. Secara keseluruhan, tujuan dari pendampingan atlet dalam tes parameter kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan dan membantu mereka mencapai potensi maksimal dalam olahraga pencak silat.

## SIMPULAN

Pendampingan atlet pencak silat Kabupaten Bogor dalam tes parameter kondisi fisik bertujuan untuk seleksi awal atlet dan memantau/memotret kondisi fisik awal. Melalui tes ini, pelatih dapat mencari atlet yang terbaik, merancang program latihan yang sesuai, mencegah cedera, dan memberikan motivasi kepada atlet untuk terus meningkatkan kinerja mereka. Tujuan akhirnya adalah untuk membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka dalam olahraga pencak silat. Atlet yang melakukan tes parameter ini berasal dari kabupaten Bogor yang berjumlah total 76 atlet (putra 37 atlet dan putri 39 atlet). Hasil dari kemampuan awal atlet Pencak Silat kabupaten Bogor menunjukkan hasil sebesar 60% kemampuannya dalam kondisi fisik atlet.

## SARAN

Untuk menjalankan kegiatan pendampingan atlet dalam tes parameter kondisi fisik dengan efektif, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan meliputi: 1) Perencanaan terstruktur: buatlah rencana terstruktur untuk kegiatan tes parameter kondisi fisik. Tentukan jadwal tes secara berkala dan pastikan semua atlet dan pelatih terinformasi tentang jadwal tersebut. 2) Penggunaan metode yang tepat: pilih metode tes yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan atlet pencak silat. Metode tes harus dapat mengukur aspek-aspek penting seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. 3) Pelatihan dan persiapan atlet: berikan pelatihan dan persiapan kepada atlet sebelum menjalani tes. Ini termasuk memastikan atlet memahami prosedur tes, memberikan saran tentang cara mempersiapkan diri secara fisik dan mental, serta memastikan mereka siap secara fisik dan tidak mengalami cedera. 4) Monitoring dan evaluasi: selama pelaksanaan tes, pastikan untuk memonitor dengan cermat dan mencatat hasilnya. Evaluasi hasil tes dengan hati-hati dan identifikasi area-area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan. 5) Feedback konstruktif: berikan feedback yang konstruktif kepada atlet berdasarkan hasil tes. Jelaskan secara jelas tentang kekuatan dan kelemahan yang teridentifikasi, serta berikan saran tentang langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kinerja mereka. 6) Fleksibilitas dalam perencanaan: jadwal tes dapat disesuaikan dengan kegiatan latihan dan kompetisi atlet. Pastikan untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merencanakan jadwal tes agar tidak mengganggu persiapan atlet untuk acara penting. 7) Kolaborasi tim: melibatkan tim pelatih, ahli kebugaran, dan profesional kesehatan lainnya dalam proses pendampingan. Kolaborasi ini dapat memberikan sudut pandang yang beragam dan menyediakan sumber daya tambahan untuk mendukung pengembangan atlet. Dengan mengikuti saran-saran ini, diharapkan kegiatan pendampingan atlet dalam tes parameter kondisi fisik dapat dilaksanakan dengan lebih efektif dan memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan atlet pencak silat Kabupaten Bogor.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Dosen Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut berkontribusi dalam kesuksesan kegiatan, yakni Ketua IPSI kabupaten Bogor dan KONI kabupaten Bogor pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat, dan seluruh pihak yang membantu selama proses penulisan Jurnal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Nurhasan, Wijaya, A., Bana, P., Fajar, M. K., Wicahyani, S., ... Rizki, A. Z. (2021). The Evaluation of Pétanque Organization Management and Youth Athlete Development in East Java Province, Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 427–432.
- Dini Agustin. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 05. No. 02, Hal 29-36.

- D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. (2019). Assessment of sport performance: Theoretical aspects and practical indications. *Sport Mont*, 17(1), 79–82.
- Hardika, Nepi, 2015. “Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan Pada Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak”. *Jurnal Pendidikan Olahraga IKIP PGRI Pontianak*. Volume: 4, Edisi: 1: 80-87.
- Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksun, Ali 2007. *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Pujianto, Agus, 2015. “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang”. *Journal of Physical Education, Health and Sport Unnes Semarang*. Volume: 2, Edisi: 1: 38-43.
- Putri, A. M. D., & Nurhasan, N. (2022). Parameter target tes fisik dan kesiapan mental tanding atlet putri bola tangan pada pemusatan latihan daerah jawa timur persiapan pon xx papua tahun 2021. *Bima Loka: Journal of Physical Education*; Vol. 1 No. 2 (2021): 60-71 ; 10.26740/Bimaloka.V1n2.
- Sajoto, Mochammad, 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Bandung: Dahara Prize.
- Yuliawan, D., & Herpandika, R. P. (2019). Studi Kondisi Fisik Ditinjau Berdasarkan Strata Pendidikan Dan Letak Geografis Di Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*; Vol. 2 No. 1 (2019): 2622-0156.