



Randas Andika
 Afcaniago¹
 Oki Candra²

PERGURUAN PENCAK SILAT PSHT KECAMATAN BATIN SOLAPAN DURI: TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET USIA 15 TAHUN

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang berjumlah 9 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pesilat yaitu tes leg dynamometer, tes sit up, tes push up, tes vertical jump, tes medicine ball throw, tes fleksometer dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik yang dimiliki oleh pesilat. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa hasil Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik yang dicapai atlet adalah 3.5 yang tergolong dalam kategori kurang yang dimiliki adalah 3.5 yang tergolong dalam kategori Kurang.

Kata Kunci: Perguruan; Kondisi Fisik; Pencak Silat; Atlet

Abstract

The purpose of this research is to determine the overview of the physical condition of 15 year old athletes at PSHT Pencak Silat College, Batin Solapan Duri District. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 15 year old athletes from the PSHT Pencak Silat College, Batin Solapan Duri District, totaling 9 people. The research instruments used were physical condition tests for fighters, namely the leg dynamometer test, sit up test, push up test, vertical jump test, medicine ball throwing test, flexometer test and 15 minute running test. The data analysis technique used is calculating the category of physical condition values possessed by the fighter. Based on the results of the calculation of the average value of physical condition that has been carried out on athletes, it is known that the results of the review of the level of physical condition of athletes aged 15 years at PSHT Pencak Silat College, Batin Solapan Duri District show that the physical condition value achieved by athletes is 3.5 which is classified as poor. owned is 3.5 which is classified as Less.

Keywords: College; Physical Condition; Pencak Silat; Athlete

PENDAHULUAN

Olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Aktivitas olahraga jika dilakukan secara berulang, disiplin waktu, dan konstan maka akan memberi manfaat yang sangat terasa bagi tubuh manusia. (Candra & Prastyo, 2023) Secara umum pengertian olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan mental untuk melatih tubuh manusia, baik jasmani maupun rohani. Tujuan berolahraga adalah untuk meningkatkan status kesehatan seseorang.

(Azwan & Candra, 2022) olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas, gaya hidup, dan kebutuhan dasar manusia. Olahraga adalah suatu budaya yang dilakukan manusia melalui raga, gerak, aktivitas, dan syarat tertentu yang ditentukan oleh manusia sebagai sentral dari olahraga, secara

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Islam Riau
 email: randasandikaafcania@student.uir.ac.id, okicandra@edu.uir.ac.id

jasmani, rohani, dan kehidupan sosial. Berolahraga dapat menjadikan manusia memiliki tingkat kesehatan yang baik, sehingga berpengaruh pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari

(Daharis et al., 2022) olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi optimal yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan. Untuk mencapai peningkatan prestasi yang optimal tersebut, maka setiap manusia haruslah memahami terlebih dahulu bagaimana konsep gerak yang baik dan benar, yaitu bagaimana agar gerak yang dilakukan bernilai efektif dan efisien.

Proses pelaksanaan pembinaan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan bakat alami dan keinginan yang dimiliki seseorang, dapat diwujudkan melalui pembinaan olahraga prestasi. Menurut (Rudiansyah et al., 2017) Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dan usaha, prestasi diperoleh dari usaha yang telah dikerjakan, dari pengertian tersebut maka pengertian prestasi adalah hasil usaha yang dilakukan seseorang. Hal ini selaras dengan Soekardi dalam (Rudiansyah et al., 2017) bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah pencak silat. Pencak silat juga melambangkan olahraga aset leluhur bangsa Indonesia yang mereka dari berbagai daerah dan tanah air sebagai ikon persatuan ketunggalan dalam cerminan budaya Indonesia yang selengkapnyanya (Susanto et al., 2020). Pencak silat ialah salah satu olahraga dan seni beladiri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang mereka dahulu hingga sampai sekarang.

Menurut (Khasanah et al., 2022) Pencapaian prestasi seseorang dalam olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat selain membutuhkan keterampilan bagus juga diperlukan suatu penguasaan teknik dasar ketika berlatih maupun pada saat bertanding pasti sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik seseorang tersebut, dalam hal ini keterampilan dan teknik dasar dapat dipastikan berbanding lurus dengan kondisi fisik untuk para atlet dalam mencapai prestasi puncak.

Secara umum kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kegiatan olahraga pada dasarnya merupakan kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. sebagaimana menurut Menurut Gazali yang dikutip (Salunta & Yendrizal, 2016) Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Dengan olahraga yang teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani. (Candra et al., 2020) Kondisi fisik harus dilatih secara terus menerus supaya daya tahan tubuh kita terjaga dengan baik dan bugar.

Semakin baik tingkat kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kualitas teknik dan taktik. Disaat kondisi fisik seorang atlet menjadi baik maka dalam melakukan setiap gerakan akan lebih baik dan penerapan teknik akan lebih tepat. sebagaimana Menurut Mirfen yang dikutip oleh (Ramdani et al., 2020) bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan unsur dasar yang perlu dimiliki seseorang dalam menjalani segala aktifitas, karena dalam kondisi fisik itu terkandung kekuatan yang dimiliki oleh seseorang, daya tahan tubuhnya terhadap pengaruh dari luar, kecepatan dalam bergerak, koordinasi gerakan yang dinamis, dan kelenturan atau fleksibilitas tubuh atau sendi yang berguna untuk terhindar dari cedera otot saat beraktifitas. Sebagaimana disebutkan oleh Hariono dalam (Nurhidayah & Graha, 2019) bahwa kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Salah satu perguruan pencak silat terbesar yang ada di Indonesia adalah PSHT. Menurut (Lesmana, 2012) PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) didirikan oleh Ki Hajar Harjo Utomo di Desa Pilangbango, Kecamatan Kartoharjo, Madiun pada tahun 1922, merupakan perguruan silat yang mengajarkan kesetiaan pada hati sanubari sendiri yang bersandarkan pada Tuhan Yang Maha Esa. Perguruan ini mengutamakan persaudaraan dan berbentuk sebuah organisasi.

Salah satu cabang pencak silat PSHT ada di Kecamatan Batin Solapan Duri, dimana disana terdapat atlet usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri, namun belum mencapai prestasi yang gemilang, karena pada beberapa pertandingan atlet usia 15 banyak yang gagal dan tidak dapat maju ke tahap semifinal pada setiap event pertandingan olahraga pencak silat walaupun latihan telah dilakukan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari kamis malam, sabtu malam dan minggu. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor kondisi fisik yang belum maksimal, sehingga hal ini merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan oleh para pelatih agar prestasi atlet usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada atlet usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri, terlihat bahwa kemampuan penguasaan teknik pencak silat masih rendah. Hal itu terlihat dari kekuatan tendangan dan kecepatan gerakan atlet dalam melakukan teknik pencak silat masih belum cepat, pukulan maupun tendangan masih kurang bertenaga sehingga pada sesi pertandingan yang menyebabkan atlet kesulitan dalam menciptakan poin, selain itu gerakan atlet saat melakukan teknik menghindar juga belum baik, terlihat dari seringnya atlet terkena pukulan atau tendangan dari lawan saat bertanding. Keadaan ini tentunya mempengaruhi prestasi atlet usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri. Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri".

METODE

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dalam (Sugiyono, 2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan kebugaran jasmani pada atlet usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri.

Populasi merupakan gambaran umum dari subjek yang akan diteliti, menurut (Sugiyono, 2010) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek yang akan dijadikan sebagai data penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putera usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang berjumlah 9 orang pesilat.

Menurut (Kusumawati, 2015) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah atlet putera usia 15 tahun perguruan pencak silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang berjumlah 9 orang.

Adapun instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes yaitu tes: kondisi fisik cabang olahraga pencak silat dikembangkan dari (KONI, 2003) yakni 1) tes kekuatan otot tungkai, 2) sip up, 3) pus up, 4) vertical jump, 5) medicin ball throw, 6) kelenturan, 7) lari 15 menit. Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Sempurna, (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

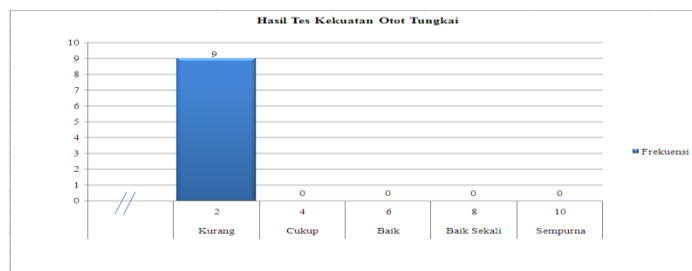
1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh bahwa diperoleh 9 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 77-145, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
77-145	Kurang	2	9	100%
146-214	Cukup	4	0	0.00%
215-282	Baik	6	0	0.00%
283	Baik Sekali	8	0	0.00%
>283	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

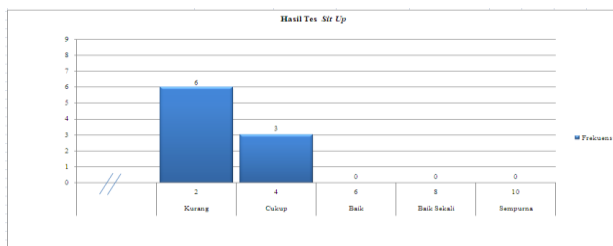
2. Data Tes Sit Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Berdasarkan norma tes sit up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 6 orang atau 66.67% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 20-29, diperoleh 3 orang atau 33.33% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 30-49 sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Tes Sit Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Tes Sit Up	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
20-29	Kurang	2	6	66.67%
30-49	Cukup	4	3	33.33%
50-69	Baik	6	0	0.00%
70-89	Baik Sekali	8	0	0.00%
>90	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Sit Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

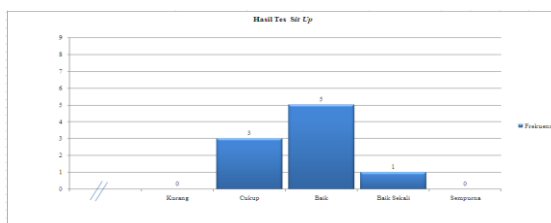
3. Data Tes Push Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Berdasarkan norma tes push up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 3 orang atau 33.33% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 12-19, kemudian diperoleh 5 orang atau 55.56% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 20-28, kemudian diperoleh 1 orang atau 11.11% dalam kategori baik sekali karena terletak pada rentang norma 29-37. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Tes Push Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Tes Push Up	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
4-11	Kurang	2	0	0.00%
12-19	Cukup	4	3	33.33%
20-28	Baik	6	5	55.56%
29-37	Baik Sekali	8	1	11.11%
>38	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Push Up Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

4. Data Tes Vertical Jump Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

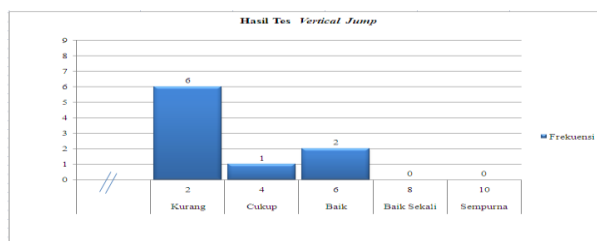
Berdasarkan norma tes vertical jump Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 6 orang atau 66.67% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 38-45, diperoleh 1 orang atau 11.11% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 46-52, diperoleh 2 orang atau 22.22% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 53-61 sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes Vertical Jump Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Vertical Jump	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
38-45	Kurang	2	6	66.67%
46-52	Cukup	4	1	11.11%

53-61	Baik	6	2	22.22%
62-69	Baik Sekali	8	0	0.00%
>70	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Tes Vertical Jump Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

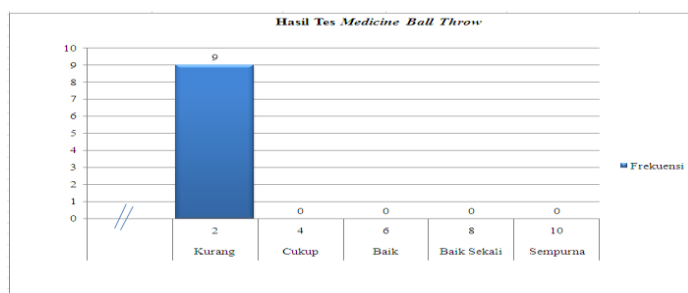
5. Data Tes Medicine Ball Throw Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Berdasarkan norma tes medicine ball throw Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 9 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 2.63-3.67, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Medicine Ball Throw Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Medicine Ball Throw	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
2.63-3.67	Kurang	2	9	100%
3.68-4.52	Cukup	4	0	0.00%
4.53-5.37	Baik	6	0	0.00%
5.38-6.22	Baik Sekali	8	0	0.00%
>6.23	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Tes Medicine Ball Throw Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

6. Data Tes Kelenturan Pada Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

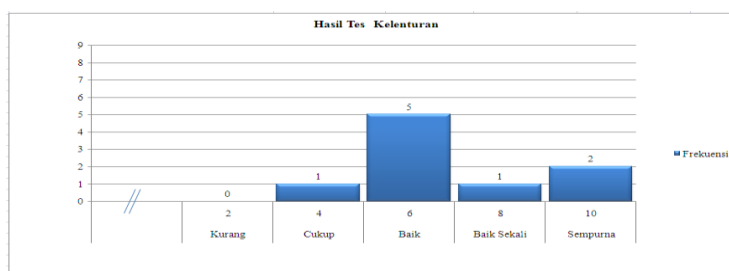
Berdasarkan norma tes kelenturan Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 1 orang atau 11.11% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 6-11, dan 5 orang atau 55.56% dalam kategori baik karena terletak

pada rentang norma 12-17, dan diperoleh 2 orang atau 22.22% dalam kategori sempurna karena terletak pada rentang norma >24, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Data Tes Kelenturan Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1-5	Kurang	2	0	0.00%
6-11	Cukup	4	1	11.11%
12-17	Baik	6	5	55.56%
18-23	Baik Sekali	8	1	11.11%
>24	Sempurna	10	2	22.22%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Data Kelenturan Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

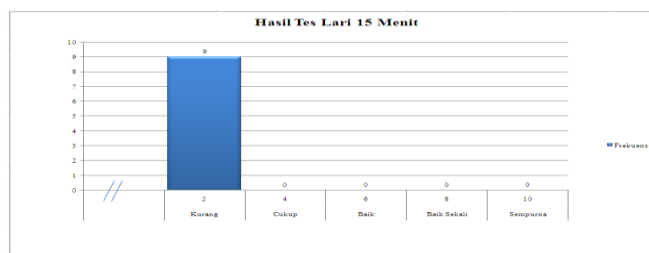
7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Berdasarkan norma tes lari 15 menit Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diperoleh 9 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma < 49, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Norma Tes Lari 12 Menit	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 49	Kurang	2	9	100%
50-52	Cukup	4	0	00%
53-55	Baik	6	0	0%
56-58	Baik Sekali	8	0	0%
> 59	Sempurna	10	0	0%
Jumlah			9	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

Analisa Data

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa hasil tinjauan tingkat kondisi fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 8 orang atau 88.89%, yang tergolong pada kategori nilai cukup ada 1 orang atau 11.11%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	8	88.89%
2	4,0 – 5,9	Cukup	1	11.11%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0.00%
5	9,6 – 10	Sempurna	0	0.00%
Jumlah			9	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri adalah 3.5 yang termasuk pada interval 2.0-3.9 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri tergolong Kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri diketahui bahwa secara keseluruhan hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tergolong kurang, karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan atlet adalah 3.5 yang termasuk pada rentang nilai 2.0-3.9 pada norma tes kondisi fisik.

Hasil penelitian tentang kondisi fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri menunjukkan bahwa pada tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan leg dynamometer menunjukkan bahwa semua sampel yang terdiri dari 9 orang tergolong pada norma tes 77-145 (Kurang). dengan nilai rata-rata pada tes leg dynamometer sebesar 85 tergolong pada kategori kurang.

Pada daya tahan otot perut dengan menggunakan tes sit-ups menunjukkan bahwa daya tahan otot yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri dari 9 orang ada 6 orang pada norma tes 20-29 (Kurang) dan 2 orang pada norma tes 30-49 (cukup) dengan nilai rata-rata pada tes sit up sebesar 25,78 tergolong pada kategori kurang,

Pada daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan tes push ups menunjukkan bahwa daya tahan otot lengan yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri dari 9 orang ada 3 orang pada norma tes 12-19 (Cukup) dan 5 orang pada norma tes 20-28 (Baik) dan 1 orang pada norma tes 11.11 (Baik Sekali) dengan nilai rata-rata pada tes sit up sebesar 20,78 tergolong pada kategori Baik.

Pada power otot tungkai dengan menggunakan tes vertical jump menunjukkan bahwa power otot tungkai yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri dari 9 orang ada 6 orang pada norma tes 38-45 (Kurang) dan 1 orang pada norma tes 46-52 (Cukup) dan 2 orang pada norma tes 53-61 (Baik) dengan nilai rata-rata pada tes vertical jump sebesar 42,56 tergolong pada kategori Kurang.

Pada power otot lengan dengan menggunakan tes medicine ball put menunjukkan bahwa power otot lengan yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri dari 9 orang semuanya termasuk pada norma 2.63-3.67

(Kurang) dengan nilai rata-rata pada tes medicine ball put sebesar 2,54 tergolong pada kategori Kurang.

Pada fleksibilitas (kelenturan) menunjukkan bahwa fleksibilitas (kelenturan) yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri dari 1 orang pada norma 1-5 (Kurang), 5 orang pada norma 6-11 (Baik), dan 1 orang pada norma 18-23 (Baik Sekali), dengan nilai rata-rata pada tes fleksibilitas (kelenturan) sebesar 17-33 tergolong pada kategori Baik.

Pada daya tahan umum dengan menggunakan tes lari selama 12 menit menunjukkan bahwa daya tahan umum yang dimiliki atlet usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri yang terdiri 9 orang semuanya pada norma <49 (Kurang), dengan nilai rata-rata pada tes lari 12 menit sebesar 32,78 tergolong pada kategori Kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan 7 macam dimana 5 tes tergolong pada kategori Kurang yaitu tes dimana pada tes leg dynamometer, tes sit up, tes vertical jump, tes medicine ball throw, dan tes lari 15 menit, dan 2 macam tes tergolong Baik yaitu tes push up dan tes kelenturan. Kelemahan dalam penelitian adalah peneliti tidak dapat mengontrol kemampuan atlet agar mencapai kondisi fisik yang baik, karena atlet telah berusaha sekuat mungkin untuk menampilkan kemampuan terbaik pada setiap tes yang telah dilakukan.

Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa kondisi fisik Atlet Usia 15 Tahun Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri adalah pada kategori Kurang, oleh karena itu kondisi fisik atlet harus segera diperbaiki dan ditingkatkan karena kondisi fisik merupakan syarat yang diperlukan dalam meningkatkan performa seorang atlet, dan mungkin bahkan bisa dianggap sebagai kebutuhan dasar.

Penelitian ini tentunya memiliki manfaat bagi PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri dimana hasil ini menjadi acuan bagi pelatih untuk mengembangkan kondisi fisik para atlet yang dibinanya dengan cara Pelatih harus memberikan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Atlet juga seharusnya sadar dan wajib melakukan latihan yang lebih intensif lagi untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus. Karena kondisi fisik bagi atlet pencak silat merupakan kebutuhan untuk mencapai prestasi pencak silat, karena dengan memiliki kondisi fisik yang tinggi maka atlet dapat memaksimalkan gerakan teknik pencak silat yang dimilikinya.

Penelitian yang telah dilakukan ini juga dapat berguna bagi penelitian selanjutnya, dimana skripsi ini dapat dijadikan sebagai referensi dan pedoman bagi pengambilan data tes kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat di perguruan silat yang lain. Sehingga para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan pada penelitian dimasa yang akan mendatang.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Undang-Undang, 2005). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dimana 4 atlet yang berusia 18-19 tahun yaitu F, N, dan RA memperoleh hasil “kurang”, dan hanya R yang memperoleh hasil “cukup”, serta 4 atlet yang berusia 20-29 tahun yaitu A, T, W, I memperoleh hasil “kurang”, dan hanya 2 atlet yaitu D dan S yang memperoleh hasil “cukup”. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa tidak ada atlet pencak silat Perisai Diri UPI yang memperoleh hasil “baik” dan “baik sekali”.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting dalam mendukung performa atlet usia 15 tahun di Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri. Melalui tinjauan yang dilakukan, ditemukan bahwa kekuatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan fleksibilitas atlet memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan teknik-teknik pencak silat dengan optimal. Dengan program latihan yang terstruktur dan pembinaan yang tepat, perkembangan kondisi fisik atlet dapat dimaksimalkan untuk mendukung prestasi di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Azwan, M., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert. *ORKES Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, Vol 1(3), 843–854. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.78> Nugraha

- Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>
- Candra, O., & Prastyo, T. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Purbalingga. Eureka Media Aksara.
- Daharis, Candra, O., & Gazali, N. (2022). *Biomekanika Olahraga*. Pekanbaru. Ahli Media Pers.
- Khasanah, N. I., Hariadi, I., & Taufik. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16-19 Tahun. *Sport Health Seminar With Real Action*, 2(1), 20–32. <https://doi.org/10.4152/starwarsv2i2.42526>
- KONI. (2003). *System Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan Dan Program Hasil Pelatihan Olahraga*. Jakarta. KONI Pusat.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES*. Bandung. Alfabeta.
- Lesmana, F. (2012). *Panduan Pencak Silat*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966–981. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745>
- Rudiansyah, E., Soekardi, & Hidayat, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.234416/jpjkrv4i1.261213>
- Salunta, H., & Yendrizal. (2016). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.387>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660>
- Undang-Undang. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia*. Kemenegpora.