



Dzaki Rahmawan<sup>1</sup>  
 Merlina Sari<sup>2</sup>

## TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI SMA N 1 TANAH PUTIH KABUPATEN ROKAN HILIR

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 13 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 tingkat kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir adalah 4,3 terletak pada rentang 4,0-5,9 yang tergolong dalam kategori Cukup

**Kata Kunci:** Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci

### Abstract

Extracurricular Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Rokan Hilir Regency. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 13 extracurricular pencak silat students at Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency. 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 throw test, flexometer test and 15 minute run test. The data analysis technique used is to calculate 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 physical condition ability level of extracurricular pencak silat students at Tapak Suci of SMA N 1 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency are 4.3, located in the range 4.0-5.9 which is classified in the Sufficient category

**Keywords:** Physical Condition Abilities of Tapak Suci Pencak Silat Extracurricular Students

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, preseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Depdiknas dalam (Sari, 2016) Menyatakan penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "Developmentally Appropriate Practice (DAP)". Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi fisik anak dan dapat membantu perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarkan.

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Islam Riau  
 email: dzakirahmawan@student.uir.ac.id, merlinasari@penjas@edu.uir.ac.id

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, mengembangkan sifat sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi sebagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik, (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), mengembangkan keterampilan pengelola diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

(Gazali, 2016) Saat ini pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan khususnya di sekolah dilaksanakan dalam dua bentuk program kegiatan. Pertama kegiatan wajib atau kurikuler yaitu pendidikan olahraga yang dilaksanakan pada jam-jam sekolah. Kedua adalah program kegiatan olahraga ekstrakurikuler berupa kegiatan pendidikan olahraga bagi pelajar-pelajar yang dalam salah satu cabang olahraga, dan kegiatan ini dilakukan pada luar jam pelajaran.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga. Hal ini dilakukan untuk menggali dan mengetahui kemampuan individu dari peserta didik dan juga sebagai wadah pengembangan diri, penyalur bakat minat dan penanaman nilai-nilai karakter peserta didik yang biasanya diwadahi oleh lembaga dan diampu oleh guru atau tenaga pendidik yang ahli dalam bidangnya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang bersifat positif bagi peserta didik di sekolah yang dilaksanakan setelah jam pelajaran telah berakhir. Pada ekstrakurikuler ini peserta didik diperkenankan untuk memilih sendiri cabang olahraga yang diminatinya, serta disesuaikan dengan potensi atau bakat dirinya. Sekolah menyediakan wadah atau program yang bisa menyalurkan bakat atau minat peserta didik, dengan harapan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan yang dimilikinya sehingga akan timbul rasa kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran jasmani, maka diperlukan upaya pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler serta pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik agar dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diraih dengan waktu yang singkat, namun pembinaan harus mulai dilakukan sejak dini agar atlet dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya sendiri. Salah satu ekstrakurikuler yang memberikan, memahami dan menanamkan terkait dengan pemahaman kedisiplinan dalam bentuk karakter adalah ekstrakurikuler pencak silat. Dalam pencak silat, hal faktor pendukung yang paling penting adalah kondisi fisik.

Menurut (Candra, 2020) bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dalam olahraga pencak silat disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Menurut Ridwan dalam (Susanto et al., 2020) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Sesuai dengan isi kedua kutipan di atas, diketahui bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi. Tujuan dari pengembangan kondisi fisik ialah

untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Hanief dalam (Supriyoko & Mahardika, 2018) Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable. Yang memiliki arti kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan.

Heri yang dikutip oleh (Wardiman & Yendrizal, 2019) tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

(Dik Dik, 2019) kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik atau strategi dan mental atlet. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia muda melalui aktivitas fisik (physical activity) yang dilakukan berulang-ulang, terus-menerus, berjenjang periodc yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma latihan secara benar dan baik dalam suatu program yang terstruktur, terukur dan teratur.

(Kurnia, 2020) untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak atlet, Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik. Kemudian (Apriani et al., 2021) menambahkan bahwa Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik

Dari beberapa uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerakan penampilannya.

(Lawanis et al., 2019) faktor penunjang internal atlet dalam pencapaian prestasi adalah (1) Teknik, (2) Taktik, (3) Mental dan (4) Kondisi fisik. Keterkaitan antara keempat faktor yang datang dari dalam diri atlet inilah yang akan menghasilkan suatu prestasi yang cemerlang. Namun, apabila salah satunya tidak terpenuhi dalam diri atlet maka prestasi dalam olahraga akan sangat sulit untuk di capai. Salah satu contohnya apabila teknik dan taktik dalam bermain sangat bagus, kondisi fisik juga mendukung namun mental dalam menghadapi lawan sangat lemah maka prestasi tidak akan tercapai dengan maksimal.

(Saputra & Aziz, 2020) penguasaan teknik dan pemahaman taktik dapat mempengaruhi prestasi pemain. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus di miliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar diperlukan oleh atlet untuk meraih prestasi. Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif.

Kesuksesan dalam melakukan kegiatan olahraga menuntut keterampilan yang sempurna baik secara fisik maupun psikis. Sebelum seseorang diterjunkan kedalam pertandingan, maka orang tersebut harus sudah beradadalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala macam stress yang akan dihadapinya. Tanpa ada persiapan kondisi fisik yang baik, maka seseorang akan sulit untuk untuk memenangkan suatu pertandingan.

(Yusuf & Padli, 2020) persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Sedangkan (Bafirman, 2019) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari.

Dengan kondisi fisik tubuh yang prima atau bugar, manusia bisa dengan bebas dan leluasa melakukan aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Peranan kondisi fisik sebagai pondasi dalam setiap aktivitas yang kita laksanakan dalam pelatihan. Kondisi fisik menjadi tujuan dalam program latihan yang telah ditentukan.

(Zeptaviola & Yulianti, 2022) kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Tingkat kondisi fisik merupakan aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena tingkat kondisi fisik menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.

(Harsono, 2015) mengatakan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

(Emral, 2017) kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik, baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga, kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

Kondisi fisik merupakan pondasi daripada prestasi olahraga, Karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik apabila memiliki kualitas fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang bagus merupakan peranan penting dalam pengembangan prestasi seorang siswa, dengan mengetahui kondisi fisiknya dapat membuat rencana program latihan fisik secara baik dan sistematis dengan tujuan prestasi dapat dicapai dengan baik.

(Karlina & Jatra, 2022) kondisi fisik adalah salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi yang maksimal dan latihan yang optimal. Jika tidak memiliki syarat mereka tidak akan bisa berlatih secara maksimal dan itu dapat mempengaruhi saat bertanding. Untuk mendukung perbaikan kondisi fisik atlet adalah kecukupan kalori atau kecukupan energi. Energi ini diperoleh dari makan sehari-hari. Dengan kata lain, kondisi fisik ini tergantung pada kecukupan gizi atlet.

(Anton, 2019) menyatakan bahwa komponen dari kondisi fisik terbagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik gabungan. Kondisi fisik umum terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Sedangkan kondisi fisik gabungan terdiri dari daya ledak, kelincahan, daya tahan kecepatan dan daya tahan kekuatan. Untuk mengetahui nilai dari kondisi fisik ini maka dapat diukur dari masing-masing komponen.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir saat proses latihan berlangsung, bentuk latihan yang diberikan sebagian besar masih berfokus pada latihan teknik dan strategi saja. Sedangkan bentuk latihan fisik masih jarang digunakan. Sehingga membuat kekuatan tendangan masih belum bertenaga, kecepatan pukulan masih lamban, kecepatan reaksi yang kurang maksimal mengakibatkan sulitnya menghindari serangan lawan, kemudian power otot tungkai masih lemah sehingga tendangan tidak melesat dengan cepat. Selain itu, kemampuan penguasaan teknik pencak silat masih belum maksimal. Selain itu koordinasi gerak siswa belum maksimal karena setelah gerakan serangan siswa lambat untuk melakukan pertahanan. Saat proses latihan berlangsung, siswa terlihat cepat lelah mendakan bahwa daya tahan yang dimiliki

masih rendah. Kemudian pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir belum pernah melakukan tes kondisi fisik pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir”.

### 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.

Populasi merupakan gambaran umum dari subjek yang akan diteliti, menurut (Kusumawati, 2015) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek yang akan dijadikan sebagai data penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 18 orang.

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 sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan. Jadi peneliti mengambil semua populasi yakni berjumlah 18 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) sit 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 Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

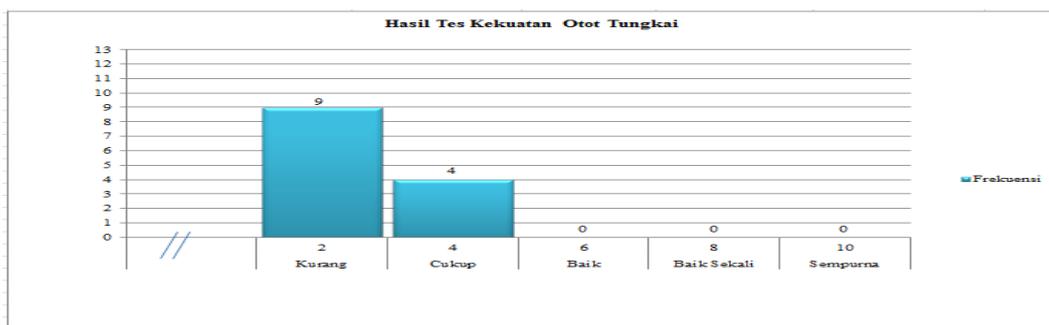
#### 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh bahwa diperoleh 9 orang atau 69,23% dalam kategori kurang dan diperoleh 4 orang atau 30,77% dalam kategori kurang sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai Putra	Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
77-145	6-64	Kurang	2	9	69%
146-214	65-123	Cukup	4	4	30,77%
215-282	124-182	Baik	6	0	0,00%
283	183-241	Baik Sekali	8	0	0,00%
>283	>242	Sempurna	10	0	0,00%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

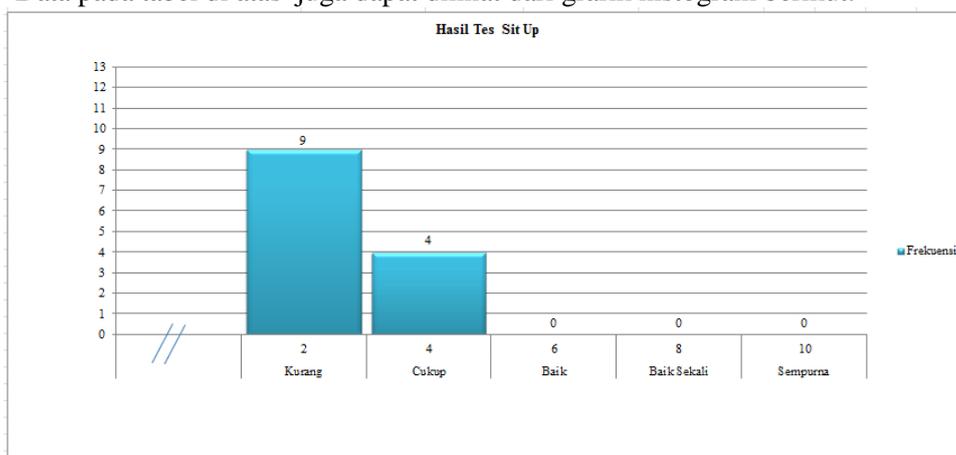
2. Data Tes Sit Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes sit up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 9 orang atau 69,23% dalam kategori kurang, diperoleh 4 orang atau 30,77% dalam kategori cukup sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Data Tes Sit Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Tes Sit Up Putra	Norma Tes Sit Up Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
20-29	29-47	Kurang	2	9	69,23%
30-49	29-47	Cukup	4	4	30,77%
50-69	48-68	Baik	6	0	0,00%
70-89	69-87	Baik Sekali	8	0	0,00%
>90	>88	Sempurna	10	0	0,00%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 2. Data Sit Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

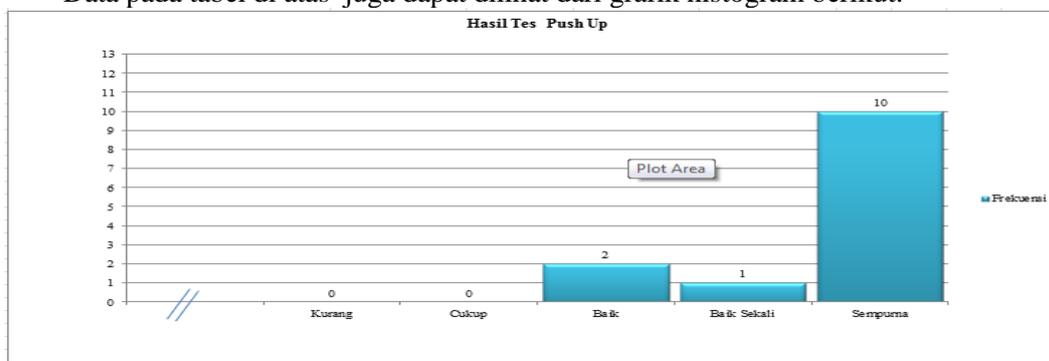
3. Data Tes Push Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes push up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 2 orang atau 15,38% dalam kategori Baik, kemudian diperoleh 1 orang atau 7,69% dalam kategori Baik Sekali, kemudian diperoleh 10 orang atau 76,92% dalam kategori Sempurna. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Data Tes Push Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Tes Push Up Putra	Norma Tes Push Up Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
4-11	1-4	Kurang	2	0	0,00%
12-19	5-9	Cukup	4	0	0,00%
20-28	10-15	Baik	6	2	15,38%
29-37	16-20	Baik Sekali	8	1	7,69%
>38	>21	Sempurna	10	10	76,92%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 3. Data Push Up Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

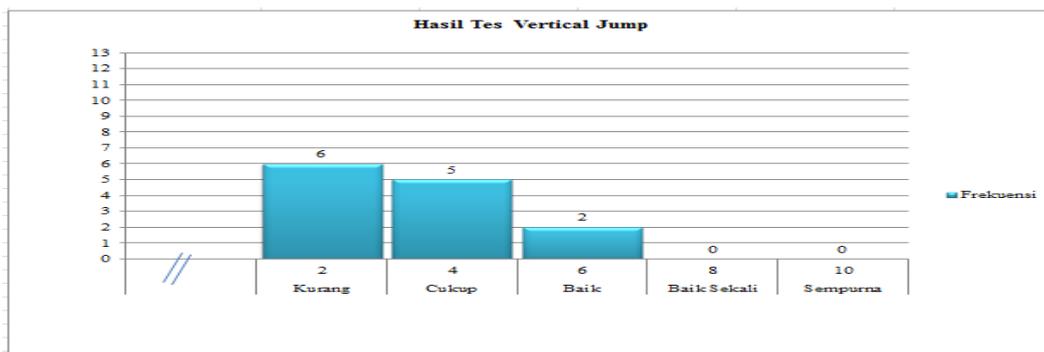
4. Data Tes Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes vertical jump Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 6 orang atau 46,15% dalam kategori kurang, diperoleh 5 orang atau 38,46% dalam kategori cukup, diperoleh 2 orang atau 15,38% dalam kategori baik sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Data Tes Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Vertical Jump Putra	Norma Vertical Jump Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
38-45	29-32	Kurang	2	6	46,15%
46-52	33-37	Cukup	4	5	38,46%
53-61	38-43	Baik	6	2	15,38%
62-69	44-47	Baik Sekali	8	0	0,00%
>70	>48	Sempurna	10	0	0,00%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 4. Data Tes Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

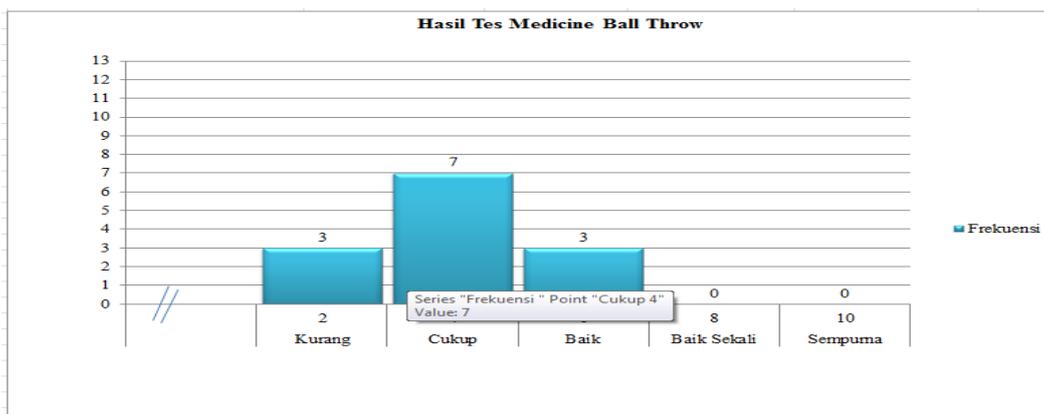
5. Data Tes Medicine Ball Throw Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes medicine ball throw Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 3 orang atau 23,08%, diperoleh 7 orang atau 53,85% dalam kategori cukup, diperoleh 3 orang atau 23,08% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5 Data Tes Medicine Ball Throw Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Medicine Ball Throw Putra	Norma Medicine Ball Throw Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
2.63-3.67	1.81-2.37	Kurang	2	3	23,08%
3.68-4.52	2.38-2.94	Cukup	4	7	53,85%
4.53-5.37	2.95-3.57	Baik	6	3	23,08%
5.38-6.22	3.52-4.03	Baik Sekali	8	0	0,00%
>6.23	>4.04	Sempurna	10	0	0%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 5. Data Tes Medicine Ball Throw Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

6. Data Tes Kelenturan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

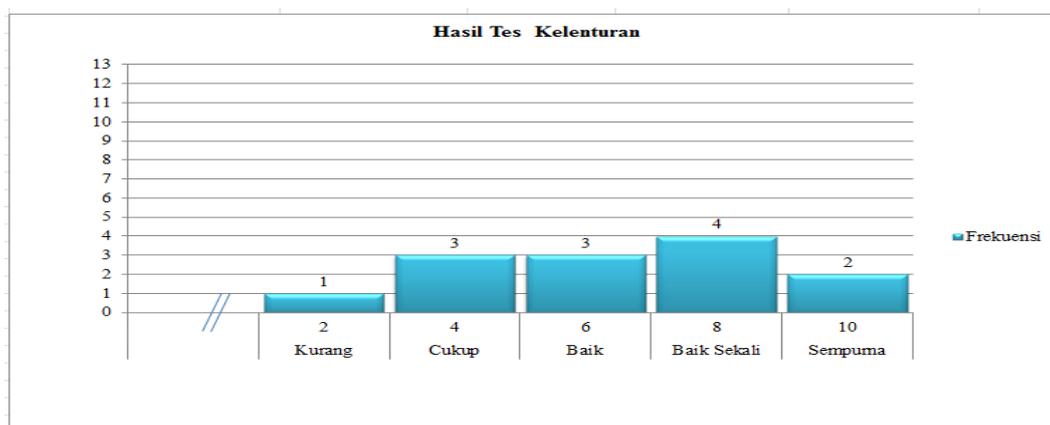
Berdasarkan norma tes kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 1 orang atau 7,69% dalam kategori kurang,

dan 3 orang atau 23,08% dalam kategori cukup, diperoleh 3 orang atau 23,08% dalam kategori baik dan diperoleh 4 orang atau 30,77% dalam kategori baik sekali serta diperoleh 2 orang atau 15,38% dalam kategori sempurna. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6 Data Tes Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Tes Kelenturan Putra	Norma Tes Kelenturan Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1-5	2-6	Kurang	2	1	7,69%
6-11	7-11	Cukup	4	3	23,08%
12-17	12-17	Baik	6	3	23,08%
18-23	18-23	Baik Sekali	8	4	30,77%
>24	>24	Sempurna	10	2	15,38%
Jumlah				13	100%

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



Grafik 6. Data Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

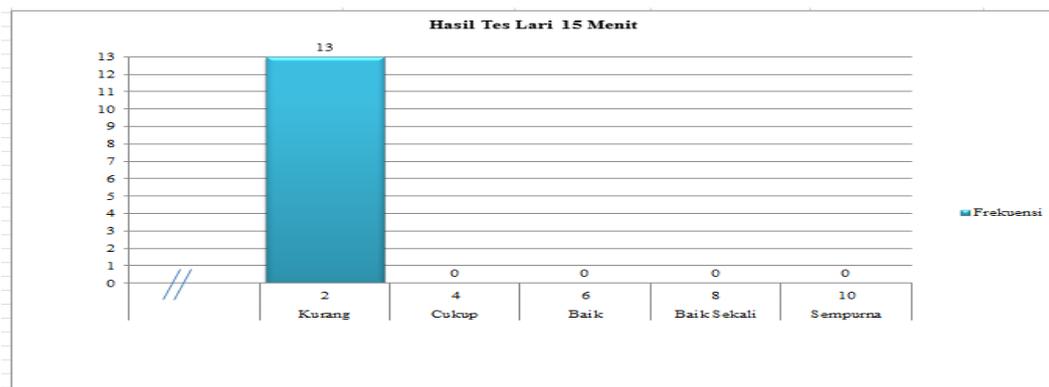
7. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Berdasarkan norma tes lari 15 menit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir diperoleh 13 orang atau 100% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6 Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Norma Tes Lari 15 Menit Putra	Norma Tes Lari 15 Menit Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 49	< 43	Kurang	2	13	100,00%
50-52	43-44	Cukup	4	0	0,00%
53-55	45-49	Baik	6	0	0,00%
56-58	50-55	Baik Sekali	8	0	0,00%
> 59	> 56	Sempurna	10	0	0,00%

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



Grafik 7. Data Tes Lari 15 Menit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

**Analisa Data**

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa hasil Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 2 orang atau 15,38%, yang tergolong pada kategori nilai cukup ada 11 orang atau 84,62%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7 Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	2	15,38%
2	4,0 – 5,9	Cukup	11	84,62%
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			13	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir adalah 4,3 yang termasuk pada interval 4,0-5,9 dengan kategori cukup, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir tergolong Cukup.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 1 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir 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 4,3 yang termasuk pada rentang nilai 4.0-5.9 pada norma tes kondisi fisik.

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di SMA N 1 Tanah Putih, Kabupaten Rokan Hilir, saat ini tergolong dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki potensi, mereka masih perlu melakukan perbaikan untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik yang baik sangat penting dalam mendukung kemampuan teknik silat yang mereka pelajari. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai unsur-unsur kondisi fisik, pentingnya latihan yang konsisten, serta strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa.

Kondisi fisik yang ideal bagi seorang atlet pencak silat mencakup beberapa aspek, antara lain kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Setiap unsur ini memiliki peran yang signifikan dalam mendukung performa siswa saat berlatih atau bertanding. Misalnya, kekuatan otot sangat penting saat melakukan teknik-teknik silat yang memerlukan tenaga besar, seperti tendangan atau pukulan. Siswa yang memiliki kekuatan otot yang baik akan mampu melakukan

gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memperhatikan setiap aspek ini agar dapat berlatih dengan maksimal.

Selain itu, daya tahan juga merupakan faktor yang tidak kalah penting. Dalam pencak silat, siswa sering kali dihadapkan pada situasi di mana mereka harus bertanding dalam waktu yang lama. Daya tahan yang baik akan membantu siswa untuk tetap bugar dan fokus selama pertandingan. Latihan kardio, seperti berlari atau berenang, dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan daya tahan. Contohnya, siswa dapat melakukan latihan lari jarak jauh secara rutin agar tubuh terbiasa dengan aktivitas fisik yang intens.

Kelincahan juga menjadi unsur yang krusial dalam pencak silat. Siswa perlu memiliki kemampuan untuk bergerak cepat dan lincah agar dapat menghindari serangan lawan dan melakukan serangan balik dengan efektif. Latihan-latihan yang berfokus pada kelincahan, seperti latihan footwork atau agility drills, sebaiknya dimasukkan ke dalam program latihan rutin. Dengan cara ini, siswa akan lebih siap menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi di arena pertandingan.

Fleksibilitas, meskipun sering kali diabaikan, juga memiliki peranan penting dalam pencak silat. Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang luas akan meningkatkan kualitas teknik silat yang dipelajari. Latihan peregangan secara teratur dapat membantu siswa meningkatkan fleksibilitas mereka. Misalnya, siswa bisa melakukan latihan yoga atau peregangan dinamis sebelum dan setelah latihan pencak silat untuk menjaga otot-otot mereka tetap lentur dan terhindar dari cedera.

Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik, siswa harus rajin berlatih teknik silat dan juga menambah latihan fisik di luar latihan teknik. Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam hal ini. Mereka harus mampu merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada teknik silat, tetapi juga mencakup latihan fisik yang mendukung perkembangan kondisi fisik siswa. Misalnya, pelatih dapat mengintegrasikan sesi latihan kekuatan dan daya tahan ke dalam program latihan mingguan. Hal ini akan membantu siswa untuk mendapatkan keseimbangan antara teknik dan kondisi fisik.

Namun, memperbaiki kondisi fisik siswa tidak hanya menjadi tanggung jawab pelatih, tetapi juga siswa itu sendiri. Siswa perlu memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi fisik mereka. Mereka harus disiplin dalam menjalankan program latihan dan berkomitmen untuk meningkatkan performa mereka. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi siswa adalah dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur. Misalnya, siswa bisa menetapkan target untuk meningkatkan jumlah repetisi dalam latihan kekuatan atau menambah jarak tempuh dalam latihan kardio.

Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa. Dukungan dari teman-teman se-tim, pelatih, dan orang tua dapat memberikan dorongan tambahan bagi siswa untuk tetap berkomitmen dalam menjalani latihan. Kegiatan bersama, seperti latihan kelompok atau kompetisi internal, dapat meningkatkan semangat dan rasa kebersamaan di antara siswa. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, siswa akan lebih termotivasi untuk memperbaiki kondisi fisik mereka.

Sebagai solusi untuk memperbaiki keadaan fisik siswa yang tergolong cukup, pelatih dan siswa dapat merancang program latihan yang lebih terstruktur dan terencana. Program ini sebaiknya mencakup berbagai jenis latihan, seperti latihan teknik silat, latihan kekuatan, latihan daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Pelatih juga sebaiknya memberikan umpan balik yang konstruktif agar siswa dapat mengetahui perkembangan mereka dan area yang perlu diperbaiki.

Dalam kesimpulannya, peningkatan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di SMA N 1 Tanah Putih sangatlah penting untuk mendukung kemampuan teknik silat mereka. Dengan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik, disiplin dalam berlatih, dan dukungan dari pelatih serta lingkungan sekitar, siswa dapat mencapai kondisi fisik yang lebih baik. Melalui program latihan yang terencana dan komitmen dari semua pihak, diharapkan siswa dapat mengoptimalkan potensi mereka dan meraih prestasi yang lebih baik dalam pencak silat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMA N 1 Tanah Putih

Kabupaten Rokan Hilir menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik yang dicapai atlet adalah 4,3 yang tergolong dalam kategori Cukup

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anton. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: Rajawali Pers.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Bafirman. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok. Rajawali Press.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5(2), 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea.vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea.vol().3761)
- Diana, A. D., Yaslindo, Y., Zulman, Z., & Suwirman, S. (2023). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang Tahun 2022. *Jurnal JPDO*, 6(2), 96–101. <https://doi.org/10.22432/jpdo.v6i2.22561>
- Dik Dik, J. S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2011). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11749>
- Emral. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok. Kencana.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Pratama Selamet, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.22316/jps.v1i1.20415>
- Kamarudin, K., Zulraflia, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18492>
- Kamarudin, & Sasmarianto. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.37630/jpo.v9i2.227>
- Karlina, N., & Jatra, R. (2022). Survey On The Nutritional Status Of PPLP Athletes In The Taekwondo Sports Branch, Riau Province. *Outline Journal of Education*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.32543/oje/V2.II.3.42516>
- KONI. (2003). System Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan Dan Program Hasil Pelatihan Olahraga. Koni Pusat.
- Kriswanto, S. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru.
- Kurnia, N. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 4, 2(4), 991–1006. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.711>
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian Pendidikan PENJASORKES. Bandung. Alfabeta.
- Lawanis, H., Sari, S. N., & Malfitri, F. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Jurnal Ferforma*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/10.24036/po.v4i01.30>
- Lesmana. (2012). Panduan Pencak Silat. Pekanbaru. Zanafa Publishing.
- Masula, D. S. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 49-57
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10(9), 278–284. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. (2017). Buku Pintar Pencak Silat. Jakarta Timur. Anugrah.
- Prasetya, A., & Sasmarianto. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *SICEDU : Science and Education Journal*, 2(1), 180–185. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.97>
- Pratama, & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung.

- Jurnal Patriot, 2(2), 549–564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Putra, A., & Yani, A. (2023). Studi Kualitatif Silat Pangean Desa Koto Rajo Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 1778–1786. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.21382>
- 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>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 46–55. <https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.137>
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Supriyanto, N. A., Azis, A., Fepriyanto, A., Rasyid, A., & Helaprahara, D. (2022). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Pengenalan Sport Nutrition Kepada Atlet dan Pelatih Kabupaten Sumenep. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.417>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- 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>
- Sepyanawati. (2018). *Keterampilan Pencak Silat*. Depok. Raja Grafindo Persada.
- Wardiman, G., & Yendrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1179–1190. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>
- Wardoyo. (2014). *Pecak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36-45
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sman 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.560>
- Zeptaviola, S. M., & Yulianti, M. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi. *ORKES Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 890–901. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.82>