



Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pandemi Covid 19

Profile Of Physical Condition Of Dki Pencak Silat Pelatda Athletes During The Covid-19 Pandemic

Hendro Wardoyo¹ dan Nur Ali²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahraagaan , Universitas Negeri Jakarta

hwardoyo@unj.ac.id, nurali@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui profil kondisi Fisik atlet Pencak Silat DKI Jakarta dalam persiapan Menuju PON 2021 di Papua. Metode yang akan digunakan dalam mendapatkan data penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, studi dokumentasi dan studi pustaka. Dari hasil olah data di temukan untuk Katagori atlet Putera sebesar 89,55 % dan untuk Katagori Puteri sebesar 88,60 %, Dengan demikian untuk kondisi Fisik Atlet Pencak Silat DKI Jakarta dalam Keadaan Baik dan siap untuK Mengikuti Perandingan di PON XX Papua 2021.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Covid 19

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition profile of DKI Jakarta Pencak Silat athletes in preparation for the 2021 PON in Papua. The method that will be used in obtaining this research data is to use a descriptive method. The data collection techniques used in this study are observation, documentation studies and literature studies. From the results of the processing data found for the Putera athlete category of 89.55% and for the Puteri Category of 88.60%, thus for the Physical Condition of DKI Jakarta Pencak Silat Athletes in Good Condition and ready to Participate in the Role at PON XX Papua 2021.

Keyword: Profile, Physical Condition, Covid 19

PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang meninjukan prestasi dan pembinaan atlet, baik dilatih di klub-klub, maupun organisasi perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu adanya upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar serta usaha kerah dari dalam diri seorang pesilat. Serta itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahaga, juga harus ditunjang dengan oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu.

Keberhasilan seorang pesilat dalam mencapai prestasi tinggi tidak akan tercapai tanpa latihan sistematis, baik dari aspek biologis, apek psikologi, aspek lingkungan, program latihan, pendidikan dan tentunya faktor pelatih dalam memberikan latihan. Agar prestasi pencak silat DKI tetap konsisten pada persaingan kejuaraan ditingkat nasional, maka perlu disiapkan adanya upaya untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi kemampuan atlet yang telah dicapai. Salah satu dapat dilakukan adalah menganalisa atlet-atlet potensial tersebut dengan meneliti dengan cermat profil antropometri dan kondisi fisik. Dengan melihat potensi tentang Pofil atlet Pencak silat Pelatda

DKI Jakarta di Masa Pandemi Covid 19 ini yang dapat dipakai sebagai bahan evaluasi untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan awal titik tolak pada suatu olahraga prestasi. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik dan benar, sehingga peningkatan yang optimal akan terlihat.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar obyektif.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Sekarang ini telah muncul suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu 12 pemeliharaan kondisi/keadaan fisik.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan aspek mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Pencak Silat Merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri (Dr. Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, M.Pd, 2014).

Sucipto (2001:27), Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. R. Kotot Slamet Hariyadi (2003:2) menjelaskan bahwa pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khusus yang datang dari sesama manusia

Johansyah Lubis, (2004: 1) "Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa 12 prasejarah". Berdasarkan arti kata pencak silat dapat dirumuskan bahwa, pencak silat merupakan gerak dasar beladiri yang didasarkan pada peraturan yang berlaku yang bersumber dari kerohanian dan menghindari dari segala malapetaka. Berdasarkan paparan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pencak adalah gerak dasar bela diri yang terikat pada aturan tertentu dan digunakan dalam belajar dan latihan atau

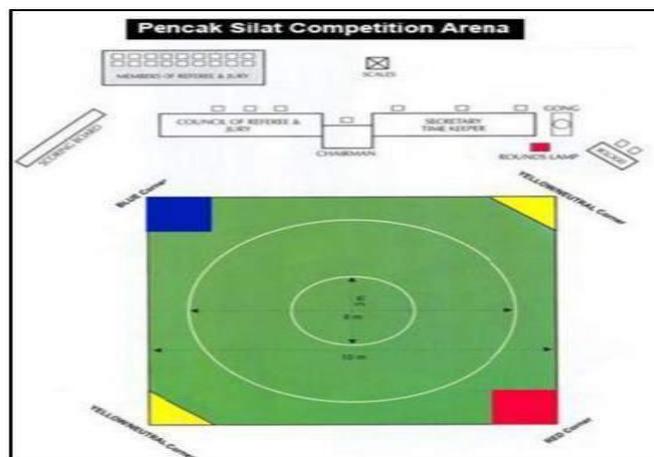
pertunjukan

Perkembangan pencak silat terus berlangsung hingga terbentuknya sebuah organisasi yang menaungi pencak silat dalam bidang olahraga yang saat itu bertarap nasional tepatnya pada tanggal 18 Mei 1948 di surakarta didirikan sebuah organisasi pencak silat yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Dalam mempersatukan kembali seluruh jajaran pencak silat ke dalam organisasi IPSI, pada saat itu di dukung oleh sepuluh perguruan pencak silat historis yaitu Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Tapak Suci, Perisai Diri, KPS Nusantara, Prashaja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, PPSI (Amjad E. dan Silvia Mega N., 2016). Seiring berkembangnya zaman dan waktu, pencak silat kini bukan hanya sebagai ilmu dalam melindungi diri dari serangan kejahatan, kini sudah berkembang menjadi salah satu olahraga untuk meraih prestasi yang di pertandingkan dalam *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional. Di dalam pertandingan olahraga pencak silat terdiri dari beberapa kategori. Diantaranya yaitu kategori tanding dan kategori seni (tunggal, ganda, regu).

Pertandingan pencak silat terbagi menjadi empat kategori, yaitu tanding, tunggal, ganda, dan regu. Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan di berbagai *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional maka dari itu kita harus melestarikan pencak silat. Pada sebuah pertandingan pencak silat memerlukan matras yang berukuran 10 x 10 m dengan warna hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan tengah 8 meter. Pada tengah-tengah gelanggang dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 m, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.

Gelanggang dapat di lantai atau di panggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 10 x 10 meter. Berikut adalah ketentuan gelanggang pertandingan.

- Bidang gelanggang berbentuk persegi dengan ukuran 10 x 10 meter
- Bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang.
- Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.
- Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m selebar 5 cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran selebar 5 cm, yang sejajar dengansisi persegi dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.
- Sudut pesilat adalah ruang pada sudut persegi yang berhadapan dan dibatasi oleh lingkaran bidang laga (berwarna biru dan merah). Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral (berwarna kuning).



Gambar 1. Area Pertandingan

Kelas Pertandingan dalam Pencak Silat Olahraga seni beladiri pencak silat kini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat terutama dalam bidang pertandingan untuk mencapai sebuah prestasi yang gemilang. Pertandingan pencak silat telah digelar secara rutin baik dalam tingkat daerah, nasional maupun internasional. Selanjutnya, dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan yang meliputi

1. Kategori tanding,

Kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro (2014:47) Pembagian kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin, golongan usia Usia Dini, untuk putra dan putri berumur 9 – 12th. Golongan Pra Remaja untuk putra dan putri, berumur 12 – 14th. Golongan remaja untuk putra dan putri, berumur 14 – 17th. Golongan Dewasa untuk putra dan putri 17–35th dan tingkat pertandingan golongan Master atau Pendekar untuk putra dan putri, berumur di atas 35th.

Dalam hal ini pertandingan pada tingkatan mahasiswa/Dewasa. Berikut tentang pembagian kelas sesuai dengan berat badanya. Kategori dan kelas pertandingan untuk dewasa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif dengan tehnik analisis documenter, yaitu menganalisa data skunder hasil tes cabang olahraga pencak silat Pelatda DKI JAKARTA dengan mendapatkan data dari beberapa jenis variable yang didapat dari hasil tes kemampuan fisik. Sugiyono (2012:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek, subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah himpunan yang lengkap dari stuan satuan atau individu individu yang karakteristik nya ingin kita ketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah data sekunder atlet Pelatda DKI JAKARTA terdiri dari 18. Arikunto (2013:174) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel digunakan sebagai pertimbangan untuk fokus pada sebagian populasi, sampel dalam penelitian merupakan langkah awal dalam keberhasilan penelitian karena pemilihan sampel yang dilakukan dengan tidak benar akan memberikan penelitian yang tidak benar. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang di perlukan dalam suatu penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan tehnik Total Sampling. Total sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.. Maka dari uraian di atas peneliti menggunakan tehnik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 18 orang atlet pencak silat Pelatda DKI JAKARTA

Teknik pengumpulan data merupakan faktor penting dalam penelitian dikarenakan berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang hasilnya akan dideskripsikan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik 9 orang atlet kategori Tanding pencak silat Pelatda DKI Jakarta. Adapun urutan tes tersebut terdiri dari: (1) daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*, (2) kecepatan menggunakan sprint 20 meter, (3). kelincahan menggunakan *Shulte run*, (4) daya ledak tungkai menggunakan *triple hop jump*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Deskripsi data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran tentang penyebaran data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang dilengkapi dengan interpretasi data. Berikut adalah data distribusi frekuensi semua variable yang terdiri dari Daya tahn, Kecepatan,

Kelincahan, Daya ledak,

Tabel 1. Data Deskripsi Kecepatan, Kelincahan, Power, dan Daya Tahan

| <i>Speed</i> | | | <i>Agility</i> | | |
|--------------------------|------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| <i>Sprint 20 Meters</i> | <i>Benchmark</i> | <i>Performance %</i> | <i>Shuttle Run 5x8</i> | <i>Benchmark</i> | <i>Performance %</i> |
| 2,89 | 2,80 | 96,89% | 10,23 | 10,00 | 97,75% |
| 2,71 | 2,80 | 103,32% | 10,09 | 10,00 | 99,11% |
| 2,81 | 2,80 | 99,64% | 10,15 | 10,00 | 98,52% |
| 3,02 | 2,80 | 92,72% | 10,93 | 10,00 | 91,49% |
| 2,98 | 2,80 | 93,96% | 10,57 | 10,00 | 94,61% |
| 3,01 | 2,80 | 93,02% | 10,86 | 10,00 | 92,08% |
| 2,69 | 2,80 | 104,09% | 10,60 | 10,00 | 94,34% |
| 3,00 | 2,80 | 93,33% | 10,55 | 10,00 | 94,79% |
| 3,00 | 2,80 | 93,33% | 10,38 | 10,00 | 96,34% |
| 3,02 | 2,80 | 92,72% | 10,27 | 10,00 | 97,37% |
| 3,13 | 2,80 | 89,46% | 10,13 | 10,00 | 98,72% |
| 3,14 | 2,80 | 89,17% | 10,95 | 10,00 | 91,32% |
| <i>LOWER POWER</i> | | | | | |
| <i>TRIPLE HOP JUMP</i> | | | <i>Performance %</i> | | |
| <i>Right</i> | <i>Left</i> | <i>Benchmark</i> | <i>Right</i> | <i>Left</i> | <i>Average R&L</i> |
| 5,89 | 5,64 | 8,91 | 66,11% | 63,30% | 64,70% |
| 7,12 | 7,02 | 9,50 | 74,92% | 73,86% | 74,39% |
| 7,28 | 7,27 | 9,29 | 78,38% | 78,27% | 78,33% |
| 6,71 | 6,91 | 9,50 | 70,60% | 72,71% | 71,65% |
| 7,15 | 7,00 | 9,72 | 73,56% | 72,02% | 72,79% |
| 6,89 | 6,91 | 10,26 | 67,15% | 67,35% | 67,25% |
| 7,29 | 6,95 | 9,29 | 78,49% | 74,83% | 76,66% |
| 5,50 | 5,15 | 8,64 | 63,66% | 59,61% | 61,63% |
| 5,90 | 5,95 | 8,64 | 68,29% | 68,87% | 68,58% |
| 6,24 | 6,04 | 8,75 | 71,33% | 69,04% | 70,19% |
| 6,41 | 6,81 | 8,59 | 74,66% | 79,32% | 76,99% |
| 5,63 | 5,73 | 9,02 | 62,43% | 63,54% | 62,99% |
| <i>Aerobic Endurance</i> | | | | | <i>Overall</i> |
| <i>Bleep Test</i> | | | <i>Benchmark</i> | <i>Performance %</i> | <i>Performance %</i> |
| <i>Level</i> | <i>Shuttle</i> | <i>Vo2Max</i> | | | |
| 14 | 3 | 61,43 | 57 | 107,78% | 91,78% |
| 13 | 2 | 57,73 | 57 | 101,28% | 94,52% |
| 14 | 1 | 60,90 | 57 | 106,85% | 95,84% |
| 9 | 7 | 45,56 | 57 | 79,93% | 83,95% |
| 11 | 6 | 52,02 | 57 | 91,27% | 88,16% |
| 11 | 1 | 50,55 | 57 | 88,69% | 85,26% |

| | | | | | |
|----|----|-------|----|---------|--------|
| 11 | 3 | 51,14 | 57 | 89,72% | 91,20% |
| 11 | 12 | 53,79 | 57 | 94,37% | 86,03% |
| 13 | 3 | 58,00 | 57 | 101,76% | 90,00% |
| 12 | 1 | 54,00 | 57 | 94,74% | 88,75% |
| 11 | 11 | 53,50 | 57 | 93,85% | 89,75% |
| 9 | 4 | 44,61 | 57 | 78,26% | 80,44% |

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Profil kondisi fisik (Daya tahan, Kecepatan, , Kelincahan, Daya ledak,) atlet PELATDA DKI Jakarta dimasa pandemic COVID-19 adalah sebagai berikut: Hasil pengolahan data yang diperoleh untuk Katagori Putra sebesar 89,55 %. Dan untuk Katagori Puteri sebesar 88, 60 % yang berarti dalam Kondisi baik untuk menghadapi Pertandingan Di PON XX Papua.

REFERENSI

- Ahmadi, P. 2014. Studi Analisis Kondisi Fisik. Skripsi. Bengkulu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistanse Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,.
- Dr. Johansyah Lubis, M., & Hendro Wardoyo, M.Pd. (2014). *Pencak Silat edisi ke dua*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA .
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Vol. 4, No. 1: 22.
- Hariono, A. (2010). *Pengaruh Latihan Dan Koordinasi Terhadap Teknik Drive Atlit Tennis pemula*. Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Hariono., A. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hasan, A. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. . Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai pustaka .
- Irawadi, Hendri. 2013 Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rubianto Hadi, (2007). Ilmu Keplatihan Dasar. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Sayers, 2000) dalam (Pavol Horicka, 2015: 50) Profil kondisi fisik UNY sportscienceinsider.com/sit-and-reach-test/
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung .
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), Profil kondisi fisik lumbung pustaka UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY
- Victoria Neufeld Desi Susiani, 2009: 41 kajian pustaka UNY
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada