

PROFIL KONDISI FISIK TIM NASIONAL PENCAK SILAT INDONESIA TAHUN 2017

Hendro Wardoyo¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia
hendrowardoyo@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui profil kondisi fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia pada tahun 2017. Penelitian ini dimulai pada tanggal agustus 2017 di Pusat Latihan Pencak Silat dan pengolahan data di Universitas Negeri Jakarta. Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang atlet putra dari jumlah 22 orang atlet putra dan putri Pelatnas Pencak Silat 2017 dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling Instrumen penelitian ini yaitu *Bleep Test*, *20 m sprint*, 2 menit Sit Up, 1 menit Push Up, Triple Hop Jump Test, dan Modified Sit and Reach. Profil kondisi fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia tahun 2017 adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil rata-rata tes kelentukan diperoleh 26.8 cm masuk dalam kategori baik (*Excellent*)
- 2) Hasil rata-rata tes kecepatan diperoleh 3.09 detik masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 3) Hasil rata-rata tes daya ledak otot tungkai diperoleh 7.15 meter masuk dalam kategori kurang (*fair*)
- 4) Hasil rata-rata tes daya tahan otot lengan 66 kali masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 5) Hasil rata-rata tes daya tahan otot perut 102 kali masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 6) Hasil rata-rata tes daya tahan diperoleh 50.7 ml/kg/min masuk dalam kategori baik (*Excellent*)

Kata kunci : kondisi fisik, pencak silat

PENDAHULUAN

Sudah tidak dapat dipingkiri lagi bahwa dalam olahraga pencak silat memerlukan suatu kondisi fisik yang bagus dan prima. Karena pertandingan pencak silat stantarnya hanya 2 menit bersih setiap babak. Dilakukan dalam 3 babak, oleh karena itu di butuhkan kondisi fisik yang prima, apalgi di setiap kejuaraan, bertanding nya lebih dari 3 kali main ataw bertanding dari mulai babak penyisihan maupun final. Kondisi fisik memengang peranan penting dalam keberhasilan seorang pepencak silat, karrena tanpa kondisi fisik yang bagus dan prima sangat mustahil seorang atlet pencak silat Indonesia berprestasi, walaupun faktor pengalaman juga penting dalam menunjang prestasi atlet pencak silat daerah. Memang banyak

faktor yang mengakibatkan keberhasilan pepencak silat berhasil pada saat bertanding, banyak elemen-elemen yang dimiliki atlet agar mampu mencapai prestasi yang optimal seperti: penguasaan teknik, mental, motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik dan komponen-komponen biomotorik lainnya.

Dalam hal ini peneliti menganggap penting untuk membuat suatu profil atau gambaran kondisi fisik Atlet Pelatnas Pencak Silat Indonesia Sea Games 2017, peneliti sangat berharap agar profil ini menjadi bermamfaat untuk membentuk atlet yang potensial dan berprestasi tidak hanya di nasional tapi juga di Asia dan Internasional.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah data sekunder hasil tes fisik Atlet Pelatnas Pencak Silat Indonesia Sea Games 2017. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang didasarkan pada kriteria tertentu: yaitu atlet putra yang tidak cedera saat pelaksanaan tes. Untuk pengambilan data penelitian digunakan instrumen :

1. Tes Bleep untuk pengukuran daya tahan
2. Tes Push up untuk daya tahan otot lengan
3. Tes Sit Up untuk daya tahan Otot Perut
4. Tes Sprint 20 m untuk tes kecepatan
5. Tes sit and reach utk tes kelentukan
6. Tes daya ledak dengan menggunakan triple hoop jump

Data dalam penelitian ini merupakan hasil dari pengukuran tes fisik

1. Daya tahan
2. Daya tahan otot lengan
3. Daya tahan otot perut
4. Daya ledak
5. Kecepatan
6. Fleksibility

Teknik yang digunakan untuk mengolah data adalah teknik statistik deskriptif dan akan diberikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari tiap-tiap item tes.

Rumusnya :

1. Menentukan nilai tertinggi dari tiap item tes.
2. Menentukan nilai terendah dari tiap item tes.
3. Rentangan atau range adalah selisih antara nilai tertinggi dan nilai terendah.

$$4. \text{ Rata-rata } : X = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$5. \text{ Simpangan baku } : \sqrt{\frac{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n(n-1)}}$$

$$6. \text{ Analisa } : f/n \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data. Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian pengolahan data ini dihitung dengan petunjuk teknik pengolahan data untuk mengetahui nilai tertinggi, terendah, rata-rata, simpangan baku, dan table distribusi frekuensi.

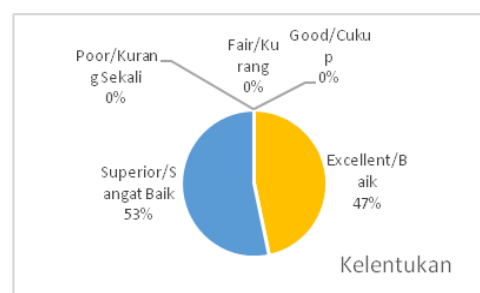
Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	flexibility	speed	Power	ME(Lengan)	ME(Perut)	endurance
Max	33	3,37	8,00	79	120	55,1
Min	23	2,9	6,47	55	58	47,4
rata2	26,8	3,09	7,16	66,4	101,87	50,73
Sb	3,05	0,14	0,48	8,01	15,66	2,51
Var	9,31	0,02	0,21	64,11	245,27	6,32

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Profil Kondisi Fisik

1. Kelentukan

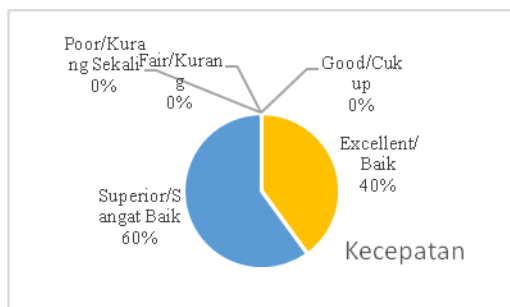


Gambar 1. Diagram pie Kelentukan

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 15 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 0 orang 0% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang (*fair*), 0 orang atau 0% dengan kategori

cukup (*good*), 7 orang atau 47% dengan kategori baik (*excellent*), 8 orang atau 53% dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes kelentukan diperoleh 26.8 cm hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori baik (*Excellent*).

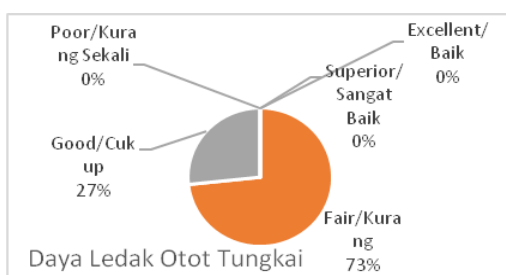
2. Kecepatan



Gambar 2. Diagram pie Kecepatan

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 15 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 0 orang 0% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang (*fair*), 0 orang atau 0% dengan kategori cukup (*good*), 6 orang atau 40% dengan kategori baik (*excellent*), 9 orang atau 60% dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes kecepatan diperoleh 3.09 detik hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*).

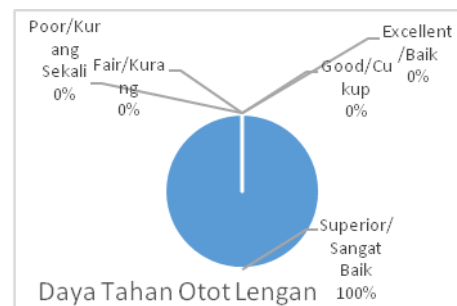
3. Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 3. Diagram Pie Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 15 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 0 orang 0% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang (*fair*), 11 orang atau 73% dengan kategori cukup (*good*), 4 orang atau 27% dengan kategori baik (*excellent*), 0 orang atau 0% dengan kategori sangat baik (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes daya ledak otot tungkaidiperoleh 7.15 meter hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori kurang (*fair*).

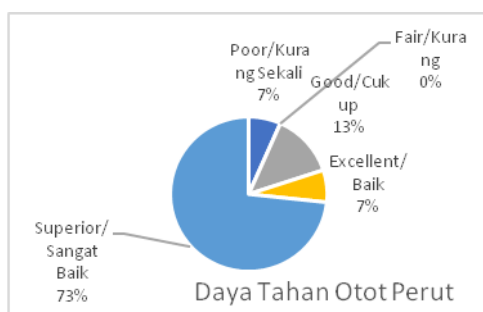
4. Daya Tahan Otot Lengan



Gambar 4. Diagram pie Daya Tahan Otot Lengan

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 15 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 0 orang 0% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang (*fair*), 0 orang atau 0% dengan kategori sedang (*good*), 0 orang atau 0% dengan kategori baik (*excellent*), 15 orang atau 100% dengan kategori sangat baik (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes Daya tahan otot lengan 66 kali diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*).

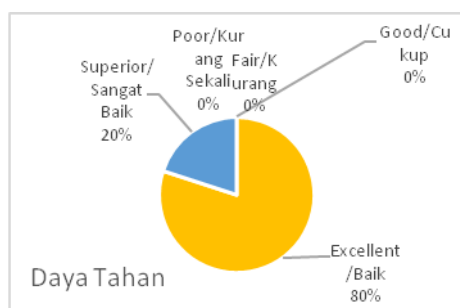
5. Daya Tahan Otot Perut



Gambar 5. Diagram Pie Daya Tahan Otot Perut

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 35 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 7% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang (*fair*), 2 orang atau 13% dengan kategori sedang (*good*), 1 orang atau 7% dengan kategori baik (*excellent*), 11 orang atau 73% dengan kategori Sangat baik (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes Daya tahan otot perut 102 kali diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)

6. Daya Tahan



Gambar 6. Diagram Pie Daya Tahan

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui dari 15 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 0 orang 0% dengan kategori kurang sekali (*poor*), 0 orang atau 0% dengan kategori kurang

(*fair*), 0 orang atau 0% dengan kategori sedang (*good*), 12 orang atau 80% dengan kategori baik (*excellent*), 3 orang atau 20% dengan kategori baik sekali (*superior*). Dari data hasil rata-rata tes daya tahan diperoleh 50.7ml/kg/min hasil tes menunjukkan bahwa Tim Pencak silat Nasional Indonesia masuk dalam kategori baik (*Excellent*).

KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung oleh deskripsi teori serta analisis data, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa; Profil kondisi fisik Tim Nasional Pencak silat Indonesia tahun 2017 adalah sebagai berikut:

- 1) Tes kelentukan diperoleh 26.8 cm hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional Pencak silat Indonesia masuk dalam kategori baik (*Excellent*)
- 2) Hasil rata-rata tes kecepatan diperoleh 3.09 detik hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional Pencaksilat Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 3) Hasil rata-rata tes daya ledak otot tungkai diperoleh 7.15 meter hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional Pencak silat Indonesia masuk dalam kategori kurang (*fair*)
- 4) Hasil rata-rata tes Daya tahan otot lengan 66 kali diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional Pencak silat Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 5) Hasil rata-rata tes Daya tahan otot perut 102 kali diperoleh hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional Pencak silat Indonesia masuk dalam kategori Sangat baik (*Superior*)
- 6) Hasil rata-rata tes daya tahan diperoleh 50.7 ml/kg/min hasil tes menunjukkan bahwa Tim Nasional

Pencak silat Indonesia masuk dalam kategori baik (*Excellent*)

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 2009. *Perioditation, Theory, and Methodology of Training* 5th edition. Australia: Human Kinetic.
- Claude Bouchard, 1975 *Olympic Solidarity*, terj. M. Soebroto Jakarta.
- Hafid Febrianto. 2007. *Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola PERSERA di Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Herman Subarjah, 2001. *Bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas.
- <http://kabarolahraga.com/olimpik/readnews> diakses pada 3 januari 2011.
- <http://www.eprints.ui.ac.id>
- <http://www.kilasberita.com/asd/dtc> diakses pada 06 Okt 2010.
- <http://www.Tournamentsoftware.com> diakses pada 11 Okt 2010.
- http://www.tempointeraktif.com/hg/olahraga_lain/Fisik_Athlet_Asian_Games_di_Bawah_Standar/brk,20100421-242232,id.html diakses pada 9 Sept 2010.
- <http://www.bataviase.co.id/category/media/pikiran-rakyat> diakses pada 10 Okt 2010.
- <http://www.majalah.tempointeraktif.com> diakses pada 06 Okt 2010.
- <http://www.strengthconditioning.org> diakses pada 03 Januari 2011.
- <http://www.uh.edu/tigerstudy/textbook>, diakses pada 12 November 2010.
- Komite Olimpiade Indonesia. *Physical Target for Elite Badminton*. Jakarta.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga (Edisi Revisi)*. Semarang: Dahara Prize.
- Pate, Rotela, dan McLenaghn, 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan* terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, IKIP Semarang.
- PB. IPSI, *Bahan-bahan Munas bidang teknik* (Jakarta, PB IPSI 2007).
- Per.Olof Astrand, M.D, Kaare Rodhal, M.D. 1986. *Text Book of Work Physiology* 3rd Edition. Mc Graw Hill Book Company, New York.
- Persilat, *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antara Bangsa* (Jakarta, Persilat 1998).
- PH Safri J Margaret and Ph Terri.d, 1998. *Introduction To Measurement In Education and Exercise Science*, (St. Louise, Missouri).
- Pusat Pengkajian dan Pengembangan ilmu Olahraga Kantor Menpora, 1999. *Panduan Teknis dan Latihan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Kantor Menpora.
- Pye, Jonathan A. 2004. *Coaching Young Athletes* London: Peak Performance.
- Sarwono, dkk. 2003. *Terjemahan dari Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa. Australia: Human Kinetik.
- Soedibyo Soebroto. 2001. *Mental Training*, Jakarta: Solo.
- Sugeng. 2003. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap*. Semarang: Aneka Ilmu.

- Suharsimi Arikunto, 1980. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta).
- Syahri Alhusin. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Sukoharjo: CV Setiaji.
- Tim Peneliti Jurusan Somatokinetika. *Profil Atlet Jurusan Sosiokinetika*, 2004. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yusuf Hadisasmita, 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Jakarta: Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Oong Maryono, 2000. *Pencak silat Merentang Waktu* (Yogyakarta: Galang Pres).