

**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PEMBINAAN PRESTASI  
CABOR PENCAKSIKILAT UNIVERSITAS SEBELAS MARET 2018**

Agus Lustiana<sup>1</sup>, Agustiyanta<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK** – Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat Universitas Sebelas Maret 2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Atlet pembinaan prestasi pencak silat 2018 yang menjadi sample pada penelitian ini berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah sit and reach, vertical jump, lari 20 m, sit up 60", push up 60", antropometri, ball wall pass, shuttle run, dan MFT bleep. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan tabel klasifikasi. Hasil penelitian pada atlet putra menunjukkan bahwa hasil tes antropometri dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot lengan dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot perut dengan kategori baik, hasil tes kelincahan dengan kategori baik, hasil tes kecepatan dengan kategori baik, hasil tes kelentukan dengan kategori baik sekali, hasil tes koordinasi dengan kategori baik, hasil tes power tungkai dengan kategori baik, hasil tes daya tahan (VO2 Max) dengan kategori baik, dan secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra yaitu pada rentang nilai 4,3 dengan dikategorikan baik. Hasil penelitian pada atlet putri menunjukkan bahwa hasil tes antropometri dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot lengan dengan kategori baik, hasil tes kekuatan otot perut dengan kategori baik, hasil tes kelincahan dengan kategori baik, hasil tes kecepatan dengan kategori baik, hasil tes kelentukan dengan kategori baik sekali, hasil tes koordinasi dengan kategori baik, hasil tes power tungkai dengan kategori baik, hasil tes daya tahan (VO2 Max) dengan kategori baik sekali, dan secara keseluruhan kondisi fisik atlet putri berada pada rentang nilai 4,3 dengan dikategorikan baik.

Kata kunci : *profil, kondisi fisik, atlet pembinaan prestasi pencak silat tahun 2018*

**PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka sangat dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa unsur di dalamnya yaitu unsur keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual

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. Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun internasional. Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Akhir akhir ini pencak silat makin menampakan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyaknya digelar pertandingan-pertandingan pencak silat baik tingkat regional maupun internasional seperti Kejuaraan Wilayah (KEJURWIL), Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), dan untuk pertama kalinya pencak silat juga dipertandingkan dalam ASIAN GAMES 2018 dimana Indonesia menjadi

tuan rumah. Walaupun baru pertamakali dipertandingkan pada acara ASIAN GAMES prestasi dari atlet-atlet pencak silat Timnas Indonesia sangat mengagumkan, dimana cabang olahraga pencak silat menjadi penyumbang emas terbanyak untuk Kontingen Indonesia yakni 14 Emas.

Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk mahasiswa yaitu POMNAS ( Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa) yang akan diselenggarakan pada tahun 2019 ini, tentu seluruh universitas akan mempersiapkan dan mengirim atlet-atlet terbaik mereka dan salah satu Universitas yang akan berlaga di pertandingan ini adalah Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta (UNS), UNS telah mencetak banyak sekali atlet pencak silat yang berprestasi baik di tingkat mahasiswa maupun umum. Salah satu atlet alumni dari UNS yang juga menjadi idola penulis adalah Dr. Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd. beliau juga salah satu pelatih yang berhasil menghantarkan Timnas pencak silat Indonesia menyabet gelar juara umum pada pertandingan ASIAN GAMES 2018 dan menyumbangkan 14 medali emas untuk kontingen Indonesia.

Untuk pembentukan Tim pencak silat yang akan mewakili UNS maka akan diseleksi dari berbagai sumber yaitu UKM-UKM pencak silat, dan pembinaan prestasi (PP) pencak silat. Pembinaan prestasi (PP) pencak silat adalah salah satu mata kuliah wajib mahasiswa Fakultas Keolahragaan (FKOR) UNS yang harus diikuti selama 7 semester dengan jumlah sks yaitu 2 sks, pembinaan prestasi (PP) pencak silat telah berkontribusi banyak dalam prestasi pencak silat Universitas Negeri Sebelas Maret baik ditingkat regional maupun internasional. Banyak atlet-atlet berprestasi yang telah dicetak melalui pembinaan prestasi (PP) pencak silat ini, dan pada saat ini terdapat 40

atlet yang mengikuti program latihan di pembinaan prestasi.

Pembinaan Prestasi (PP) adalah juga merupakan sarana bagi mahasiswa-mahasiswa fakultas olahraga untuk mendalami bidang olahraga yang diminati. Ada berbagai Cabor olahraga dalam pembinaan prestasi dan mahasiswa fakultas olahraga UNS dapat memilih program mata kuliah pembinaan prestasi yang sesuai dengan pilihannya, umumnya mahasiswa akan memilih program cabor pembinaan prestasi yang memang sudah digelutinya sejak sebelum kuliah atau sejak pada bangku sekolah baik SD, SMP maupun SMA namun juga ada beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai latar belakang seorang atlet sebelumnya yang juga mengikuti mata kuliah pembinaan prestasi.

Pembinaan Prestasi (PP) pencak silat mempunyai program jadwal latihan seminggu 2 kali yaitu pada hari Selasa dan hari Jum,at. Pada selain jadwal latihan tempat PP atlet-atlet dalam PP umumnya akan menambah jam berlatih mereka dengan mengikuti latihan-latihan tambahan baik itu di UKM maupun diperguruan masing-masing. Pada saat mendekati event pertandingan pemusatan latihan di PP akan dilakukan, dan pelatih akan memberikan program yang berbeda antara atlet yang akan melakukan pertandingan dan tidak. Namun alam proses latihan baik pada latihan rutinitas pembinaan prestasi maupun pemusatan latihan menjelang event pertandingan yang diadakan pembinaan prestasi pencak silat sering masih kurang maksimal. Ada beberapa faktor penyebab proses training center di pembinaan kurang maksimal salah satunya adalah minimnya fasilitas yang tersedia untuk digunakan sebagai sarana dan prasarana latihan. Di balik beberapa prestasi pencak silat yang ada, pembinaan prestasi pencak silat belum mempunyai gedung atau aula tempat latihan khusus untuk

pembinaan prestasi pencak silat, tentu minimnya dana menjadi salah satu faktornya, oleh karena itu pembinaan prestasi harus berbagi tempat latihan dengan pembinaan prestasi tenis meja aula FKOR lantai 4. Pembagian tempat latihan ini menyebabkan pelatih tidak dapat menggelar matras secara full untuk berlatih layaknya saat sedang berada di gelanggang arena pertandingan pencak silat. Suasana latihan juga tidak jarang menjadi tidak kondusif karena terkadang instruksi dari pelatih tidak begitu bias ditangkap oleh mahasiswa dikarenakan ketidak kondusifan suasana latihan pada saat itu, hal ini dapat menyebabkan kondisi atlet baik dari segi fisik dan tekniknya tidak dalam kondisi baik dalam kaidah pencak silat.

Pada pembinaan prestasi pencak silat alat-alat untuk berlatih juga masih belum maksimal. Hanya ada beberapa pecing atau samsak yang tersedia ini menyebabkan mahasiswa harus berbagi satu pecing atau samsak untuk banyak orang, pada saat latihan rutin biasanya mahasiswa berbagi 1 pecing untuk 8-10 mahasiswa, hal ini menyebabkan kurang maksimalnya proses berlatih yang dilakukan mahasiswa pembinaan prestasi. Selain itu untuk body protector juga tersedia minim, hal ini menyebabkan mahasiswa kurang maksimal dalam mensimulasikan suasana berlatih layaknya bertanding dengan peralatan lengkap baik deker dan bodyprotector. Kurangnya rangsangan terhadap suasana pertandingan ini tentu akan dapat berdampak kepada kondisi atlet saat bertanding, terdapat kemungkinan atlet akan kurang menguasai arena dikarenakan tidak terbiasanya suasana pertandingan karena berbeda dengan suasana saat latihan.

Kegagalan tim kontingen yang didominasi oleh atlet-atlet pembinaan prestasi Universitas Negeri Sebelas maret ini menurut penulis terjadi karena

berbagai faktor. Faktor yang pertama yaitu kondisi atlet yang berlaga belum memenuhi syarat baik dari segi fisiknya. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat karena dimana pencak silat adalah olahraga contac body dan seluruh gerakan baik pukulan dan tendangan dalam pencak silat dilakukan dengan full power dan oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh. Faktor yang lain juga bisa disebabkan karena terpecahnya konsentrasi atlet, karena selain harus berlatih atlet juga harus menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa yaitu mengikuti perkuliahan-perkuliahan dikampus yang tentu juga menguras waktu dan fokus atlet.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pesilat akan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi yang baik karena inilah faktor teknis tentang kondisi fisik atlet sangatlah penting. Atas dasar atas uraian di atas, dan sebagai masukan kepada pelatih Pembinaan prestasi tentang kondisi fisik atletnya dengan harapan agar atlet atlet pembinaan prestasi yang akan berlaga dalam perhelatan POMNAS lebih baik dari tahun 2017 lalu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pasa Atlet Pembinaan Prestasi Universitas Sebelas Maret Cabor Pencak silat 2018."

Alasan kenapa penulis tertarik menulis tentang pencak silat adalah karena pencak silat adalah olahraga asli indonesia dan penulis ingin berkontribusi dalam olahraga pencak silat agar pencak silat dapat terus menjadi olahraga bergengsi di tanah air sendiri dan dunia. Pencak silat juga merupakan identitas bangsa indonesia dan sudah sepatutnya kita sebagai warga negara indonesia bangga dengan pencak silat, dan harapan penulis semoga cabang olahraga pencak silat nantinya dapat dipertandingkan pada perhelatan besar olahraga multi event

baik tingkat ASEAN, ASIA maupun Dunia.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Metode penelitian pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sumber data didapat dari tes kondisi fisik yang diambil oleh observer pada atlet pembinaan prestasi (PP) pencak silat yang mewakili kampus untuk mengikuti kejuaraan POMDA, kemudian data tersebut dianalisis. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan perhitungan prosentase, penyajian data yang digunakan melalui tabel norma sehingga dapat diambil suatu kesimpulan. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap yaitu perizinan awal, tahap inti, analisis data, dan penulisan laporan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Tes antropometri

a. Hasil tes antropometri putra

Tabel 4.1 Hasil tes antropometri atlet putra

Kategori	Skor	BMI	frekuensi	prosentase
Sangat Baik	5	5-10 %	8	100 %
Baik	4	11-14 %	0	0%
Sedang	3	15-17 %	0	0%
Lebih	2	18-19 %	0	0%
Gemuk	1	> 20 %	0	0%

Tabel diatas merupakan hasil tes antropometri atlet pencak silat putra, hasil tersebut menyatakan: kondisi antropometri putra keseluruhan dalam keadaan sangat baik yaitu 8 orang

jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan sangat baik.

b. Hasil tes antropometri putri

Tabel 4.2 Hasil tes antropometri atlet putri

Kategori	Skor	BMI	frekuensi	prosentase
Sangat Baik	5	10-15 %	8	100 %
Baik	4	16-19 %	0	0%
Sedang	3	20-24 %	0	0%
Lebih	2	25-29 %	0	0%
Gemuk	1	> 30 %	0	0%

Tabel diatas merupakan hasil tes antropometri atlet pencak silat putri, hasil tersebut menyatakan: kondisi antropometri putra keseluruhan dalam keadaan sangat baik yaitu 8 orang jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan sangat baik.

2. Tes Kemampuan Kekuatan otot lengan

a. Tes kekuatan otot lengan putra

Tabel 4.3 Hasil tes kekuatan otot lengan putra

Kriteria	putra	frekuensi	Presentase
Sangat Baik	< 46	0	0
Baik	36 – 46	8	100 %
Sedang	26 – 35	0	0
Kurang	16 – 25	0	0
Sangat Kurang	< 16	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kekuatan otot lengan atlet pencak silat putra, hasil tersebut menyatakan: kondisi kekuatan otot lengan putra keseluruhan dalam keadaan baik yaitu 8 orang jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan baik.

b. Tes kekuatan otot lengan putri

Tabel 4.4 hasil tes kekuatan otot lengan putri

Kriteria	Perempuan	frekuensi	presentase
Sangat Baik	> 35	0	0
Baik	25 – 35	8	100 %
Sedang	15 – 24	0	0
Kurang	5 – 14	0	0
Sangat Kurang	< 5	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kekuatan otot lengan atlet pencak silat putri, hasil tersebut menyatakan: kondisi kekuatan otot lengan putra keseluruhan dalam keadaan baik

yaitu 8 orang jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan baik.

3. Hasil tes kemampuan Kekuatan otot perut
  - a. Hasil tes kamampuan kekuatan otot perut putra

Tabel 4.5 hasil tes kekuatan otot perut putra

Kriteria	Laki – laki	frekuensi	presentase
Sangat Baik	> 41	0	0
Baik	30 – 40	8	100 %
Sedang	21 – 29	0	0
Kurang	10 – 20	0	0
Sangat Kurang	< 10	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kekuatan otot perut atlet pencak silat putra, hasil tersebut menyatakan: kondisi kekuatan otot perut putra keseluruhan dalam keadaan baik yaitu 8 orang jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan baik.

- b. Hasil tes kamampuan kekuatan otot perut putri

Tabel 4.6 hasil tes kekuatan otot perut putri

Kriteria	Perempuan	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	> 28	0	0
Baik	20 – 28	8	100 %
Sedang	10 – 19	0	0
Kurang	3 – 9	0	0
Sangat Kurang	< 3	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kekuatan otot perut atlet pencak silat putri, hasil tersebut menyatakan: kondisi kekuatan otot perut putra keseluruhan dalam keadaan baik yaitu 8 orang jika dalam presentas yaitu 100 % atlet dalam keadan baik.

4. Hasil tes kelincahan
  - a. Hasil tes kelincahan atlet putra

Tabel 4.7 hasil tes kelincahan atlet putra

Kriteria	Shuttle Run Putra	frekuensi	presentase
Sangat Baik	<12,10 detik	3	37,5 %
Baik	12,11detik – 13,53 detik	4	50 %
Sedang	13,54 detik- 114,96 detik	1	12,5 %
Kurang	14,98 detik- 16,39 detik	0	0
Sangat Kurang	>16,40 detik	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kelincahan atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 3 orang atau 37,5% atlet dalam keadaan sangat baik, 4 orang atau 50 % atlet dalam kondisi baik, dan 1 orang atau 12,5 % atlet dalam kondisi cukup.

- b. Hasil tes kelincahan atlet putri

Tabel 4.8 hasil tes kelincahan atlet putri

Kriteria	Shuttle Run Putri	frekuensi	presentase
Sangat Baik	<12,42 detik	2	25 %
Baik	12,43 detik- 14,09 detik	6	75 %
Sedang	14,10 detik- 15,74 detik	0	0
Kurang	15,75 detik- 17,39 detik	0	0
Sangat Kurang	>17,40 detik	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kelincahan atlet putri, hasil tersebut menyatakan: 2 orang atau 25% atlet dalam keadaan sangat baik, 6 orang atau 75 % atlet dalam kondisi baik.

5. Hasil tes kecepatan lari 20 m
  - a. Hasil tes kecepatan lari 20 m putra

Tabel 4.9 Hasil tes kecepatan atlet putra

Kriteria	Putra	frekuensi	presentase
Sangat Baik	< 2,78 detik	0	0
Baik	2,33 detik – 2,76 detik	8	100 %
Sedang	2,76 detik – 3,16 detik	0	0
Kurang	> 3,17 detik	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kecepatan lari 20 m atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan baik, 0 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. Dan 0 % atlet dalam keadaan kurang.

- b. Hasil tes kecepatan lari 20 m putri

Tabel 4.10 hasil tes kecepatan atlet putri

Kriteria	Putri	frekuensi	presentase
Sangat Baik	< 3,03 detik	0	0
Baik	3,04 detik – 3,35 detik	8	100 %
Sedang	3,36 detik – 3,64 detik	0	0
Kurang	> 3,65 detik	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kecepatan lari 20 m atlet putri, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan baik, 0 % atlet dalam kondisi sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. Dan 0 % atlet dalam keadaan kurang.

6. Hasil tes kelentukan ( sit and reach)
  - a. Hasil tes kelentukan ( sit and reach) putra

Tabel 4.11 hasil tes kelentukan atlet putra

Kriteria	Putra	frekuensi	presentase
Sangat Baik	< 22	8	100 %
Baik	20-21	0	0
Sedang	18-19	0	0
Kurang	14-17	0	0
Sangat kurang	12-13	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kelentukan (sit and reach) atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

- b. Hasil tes kelentukan ( sit and reach) putri

Tabel 4.12 hasil tes kelentukan atlet putri

Kriteria	Putri	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	< 23	100	100 %
Baik	22	0	0
Sedang	20 - 21	0	0
Kurang	17-20	0	0
Sangat kurang	15 - 16	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes kelentukan (sit and reach) atlet putri, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

7. Hasil tes koordinasi mata dan tangan
  - a. Hasil tes koordinasi ( ball wall pass) putra

Tabel 4.13 hasil tes koordinasi mata tangan atlet putra

Kriteria	Putra	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	>35	0	0
Baik	30-35	100	100 %
Sedang	24-23	0	0
Kurang	18-23	0	0
Sangat kurang	<18	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes koordinasi (ball wall pass) atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan baik, 0 % atlet dalam kondisi sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

- b. Hasil tes koordinasi ( ball wall pass) putri

Tabel 4.14 hasil tes koordinasi mata dan tangan atlet putri

Kriteria	Putri	frekuensi	Presentase
Sangat Baik	>25	2	25 %
Baik	20-25	6	75 %
Sedang	14-19	0	0
Kurang	7-13	0	0
Sangat kurang	<7	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes koordinasi (ball wall pass) atlet putri, hasil tersebut menyatakan: 2 orang atau 25 % atlet dalam keadaan sangat baik, 6 orang atau 75 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

8. Hasil tes power otot tungkai
  - a. Hasil tes power tungkai ( vertical jump) putra

Tabel 4.15 hasil tes power tungkai atlet putra

Kriteria	Putra	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	>70	0	0
Baik	51-60	100	100 %
Sedang	41-50	0	0
Kurang	21-40	0	0
Sangat kurang	<21	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes power otot tungkai (vertical jump) atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan baik, 0 % atlet dalam kondisi sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

b. Hasil tes power tungkai ( vertical jump) putri

Tabel 4.16 hasil tes power tungkai atlet putri

Kriteria	Putri	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	>60	0	0
Baik	41-60	100	100 %
Sedang	31-40	0	0
Kurang	11-30	0	0
Sangat kurang	<11	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes power otot tungkai (vertical jump) atlet putri, hasil tersebut menyatakan: 8 orang atau 100 % atlet dalam keadaan baik, 0 % atlet dalam kondisi sangat baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

9. Hasil tes VO 2 max (MFT)

a. Hasil tes VO 2 max ( MFT ) putra

Tabel 4.17 hasil tes Vo 2max atlet putra

Kriteria	Putra	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	>49,4	4	50 %
Baik	41.9- 49.4	4	50 %
Sedang	35,8-41,8	0	0
Kurang	31,5-35,7	0	0
Sangat kurang	<31,5	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes power otot tungkai (vertical jump) atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 4 orang atau 50 % atlet dalam keadaan sangat baik, 4 orang atau 50 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

b. Hasil tes VO 2 max ( MFT ) putri

Tabel 4.18 hasil tes vo 2max atlet putri

Kriteria	Putri	Frekuensi	presentase
Sangat Baik	>52,6	0	0
Baik	43.9- 52,5	8	100 %
Sedang	39,9-43,8	0	0
Kurang	33,0-39,8	0	0
Sangat kurang	<33	0	0

Tabel diatas merupakan hasil tes power otot tungkai (vertical jump) atlet putra, hasil tersebut menyatakan: 0 orang atau 0 % atlet dalam keadaan sangat baik, 0 orang atau 100 % atlet dalam kondisi baik, 0 % atlet dalam

kondisi cukup. 0 % atlet dalam keadaan kurang, dan 0 % atlet dalam kondisi sangat kurang.

### Hasil tes fisik atlet pencak silat pembinaan prestasi uns 2018

Hasil tes kondisi fisik atlet pembinaan prestasi pencaksilat yaitu sebagai berikut:

1. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Rais memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
2. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Taufiq memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
3. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Wisnu memiliki kondisi fisik dengan kategori baik plus (B+)
4. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Wahyu memiliki kondisi fisik dengan kategori baik plus (B+)
5. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Ardan memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
6. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Mahib memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
7. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Krisna memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
8. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Ahmad memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
9. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Ratih memiliki kondisi fisik dengan kategori baik plus (B+)
10. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Kana memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)

11. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Ainur memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
12. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Riska memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
13. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Nadia memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
14. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Mutia memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
15. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Bella memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
16. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet atas nama Mutiarra memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
17. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa 3 atlet memiliki kondisi fisik dengan kategori baik plus (B+)
18. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa 13 atlet memiliki kondisi fisik dengan kategori baik (B)
6. Hasil tes kelentukan atlet putra yaitu menyatakan bahwa 100% atlet (8 atlet) dengan kategori **baik sekali**.
7. Hasil tes koordinasi mata dan tangan atlet putra yaitu menyatakan bahwa 100% atlet (8 atlet) dengan kategori **baik**.
8. Hasil tes power otot tungkai atlet putra yaitu menyatakan bahwa 100% atlet (8 atlet) dengan kategori **baik**.
9. Hasil tes daya tahan vo2 max atlet putra yaitu menyatakan bahwa 50% atlet (4 atlet) dengan kategori **baik sekali**, 50% atlet (4 atlet) dengan kategori **baik**.
10. Secara keseluruhan kondisi atlet putra yaitu 4,2 yaitu dalam kategori **baik**.

#### **Profil kondisi fisik atlet putri**

1. Hasil tes antropometri untuk putri yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
2. Hasil tes kekuatan otot lengan atlet putri yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
3. Hasil tes kekuatan otot perut atlet putri yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
4. Hasil tes kelincuhan atlet putri yaitu menyatakan bahwa 25% atlet putri (2 atlet) dengan kategori **baik sekali**, 75% atlet (6 atlet) dengan kategori **baik**.
5. Hasil tes kecepatan lari atlet putri yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
6. Hasil tes kelentukan atlet putri yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik sekali**.
7. Hasil tes koordinasi mata dan tangan atlet putri yaitu menyatakan bahwa 25% atlet putri (2 atlet) dengan kategori **baik sekali**, 75% atlet (6 atlet) dengan kategori **baik**.
8. Hasil tes power otot tungkai atlet putri yaitu menyatakan bahwa 100%

- atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
9. Hasil tes daya tahan vo2 max atlet yaitu menyatakan bahwa 100% atlet putri (8 atlet) dengan kategori **baik**.
  10. Secara keseluruhan kondisi atlet putri yaitu 4,2 yaitu dalam kategori **baik**.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra yaitu 4,2 dengan dikategorikan baik. Dan hasil penelitian yang diperoleh secara keseluruhan kondisi fisik atlet putri yaitu 4,2 dengan kategori baik. Simpulan dari hasil penelitian ini, Baik atlet putra maupun putri memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sesuai dengan norma kondisi fisik pencak silat yang ada.

### **IMPLIKASI**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu :

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet tiba masanya akan berlaga dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

### **SARAN**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan

ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.

3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya yang kurang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa Tudor O, 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa : Kendall/Hurt Publishing Company. CP
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *“Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar”*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto, 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport: Brown and Bench mark Publisher*.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Imam Hidayat. (1999). *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung.
- Ismaryati, (2008), *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press: Surakarta.
- Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. (1986). *Practical Measurements*

- For Evaluation Physical Education.*
- Junusul Hairy. (2004). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo
- Johansyah Lubis, 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahai Prize
- M. Sajoto, 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sudjarwo, 1995. *Ilmu Kepeleatihan 1*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Rusli Lutan, 2002, *Menuju Sehat Dan Bugar*, Jakarta : PT. Rineka Cipta. Wahjoedi, 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada