

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) KOTAMOBAGU**¹ Theo Mautang , ² Elen B. Lomboan , ³ Yuyanto Olli**¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:¹Teomautang@unima.ac.id , ²ellenlomboan@unima.ac.id ³Yuyantoolii01@gmail.com

Diterima:1-9-2023 Direvisi : 10-9-2023 Disetujui 13-9-2023

Abstrak

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh atlet PSHT yang sehat, yang terdiri dari 15 atlet putra dan 9 atlet putri. Untuk memilih sampel, penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sejumlah alat ukur juga digunakan dalam penelitian ini, termasuk sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, push up dan sit up untuk mengukur kekuatan, vertical jump untuk mengukur daya ledak kaki, V-sit and reach untuk mengukur fleksibilitas, dan shuttle run test untuk mengukur kelincahan. Semua instrumen tersebut dirancang untuk memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi fisik atlet PSHT Kotamobagu..

Analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat di Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu pada atlet putra rata-rata 6,67% termasuk dalam kategori baik, sedangkan 93,33% berada dalam kategori cukup. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri rata-rata 22,22% masuk dalam kategori baik, 66,67% masuk dalam kategori cukup, dan 11,11% masuk dalam kategori kurang. Oleh karena itu, perlu diingat bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat di Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu perlu ditingkatkan, terutama pada beberapa aspek fisik tertentu seperti daya tahan, kekuatan, serta kelincahan dan kelentukan pada atlet putra, dan VO₂max serta kekenyalan otot dan tendon pada atlet putri. Dengan meningkatkan kondisi fisik, diharapkan dapat meningkatkan performa atlet dan memberikan hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

Kata Kunci: *tingkat kondisi fisik, atlet pencak silat*

Abstract

In this study, the main focus was to find out how good the physical condition of the Setia Hati Terate Kotamobagu Brotherhood Pencak Silat athletes is. To achieve these objectives, this research uses descriptive research with survey methods and data collection techniques using measurement tests. The population that was the subject of the study were all healthy PSHT athletes, consisting of 15 male athletes and 9 female athletes. To select the sample, this study used a total sampling technique. A number of measurement tools were also used in this study, including the 30 meter sprint to measure speed, push ups and sit ups to measure strength, vertical jump to measure leg explosiveness, V-sit and reach to measure flexibility, and the shuttle run test to measure agility. . All of these instruments are designed to provide an accurate picture of the physical condition of PSHT Kotamobagu athletes.

Data analysis used is descriptive statistical techniques and percentages. The results showed that the physical condition of Pencak Silat athletes in the Setia Hati Terate Brotherhood of Kotamobagu in male athletes was on average 6.67% included in the good category, while 93.33% were in the sufficient category. Meanwhile, the average physical condition of female athletes was 22.22% in the good category, 66.67% in the sufficient category, and 11.11% in the poor category. Therefore, keep in mind that the physical condition of Pencak Silat athletes in the Setia Hati Terate Kotamobagu Brotherhood needs to be improved, especially in certain physical aspects such as endurance, strength, agility and flexibility in male athletes, and VO₂max and muscle and tendon

elasticity in athletes. daughter. By improving the physical condition, it is expected to improve the athlete's performance and provide better results in competition..

Keywords: level of physical condition, martial arts athletes

Pendahuluan

Pencak silat, olahraga yang sangat di gemari yang berasal dari Indonesia terkenal di seluruh dunia. Menurut Abdus Syukur, Seni bela diri yang melibatkan gerakan yang indah dan menghibur, dengan unsur-unsur menghindar dan serangan. Walaupun sering ditampilkan sebagai hiburan, silat, teknik bela diri yang berfokus pada menangkis, menyerang, dan mengunci lawan, tidak dapat dipertontonkan di depan umum. Sebagai ketua IPSI pertama, Bapak Wongsonegoro menjelaskan bahwa Pencak memadukan gerakan serang dan bertahan dengan aturan kesopanan adat tertentu, sehingga biasanya dilakukan di depan umum sebagai bentuk penghargaan terhadap adat dan budaya setempat. Dalam Pencak, setiap gerakan memiliki makna dan filosofi yang dalam, sehingga menjadi suatu seni bela diri yang tidak hanya memperlihatkan kekuatan fisik, tetapi juga keindahan dan kebijaksanaan. Sementara itu, silat merupakan inti dari pencak silat dan melibatkan ilmu pertarungan yang tidak ditampilkan di depan umum. Organisasi IPSF bertanggung jawab untuk melindungi pencak silat di seluruh dunia, sementara IPSI bertujuan untuk melindungi dan memajukan pencak silat di Indonesia untuk melestarikannya dan mempersatukan seluruh aliran kegiatan pencak silat yang ada di Indonesia..

Pada masa kemerdekaan Indonesia, olahraga pencak silat berkembang pesat dengan pembentukan organisasi IPSI pada tahun 1948. Olahraga ini membutuhkan suatu hal yang dapat meningkatkan kondisi fisik serta taktik yang di gunakan berdasarkan teknik, selain teknik dan taktik, karena daya ledak sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu, para atlet pencak silat harus menjaga kondisi fisiknya dengan baik, terutama karena olahraga ini melibatkan teknik tendangan, pukulan, dan bantingan. Sebuah penelitian pernah dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kondisi fisik khusus atlet pencak silat di Perguruan Tinggi PSHT (Persaudaraan Senior Hati Terate) di Kotamobagu.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan teknik survei dengan ketelitian yang tinggi untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan representatif dari populasi yang diwakili oleh sampel yang diambil. Dengan menggunakan berbagai alat dan teknologi relevan, seperti meteran, data diambil dengan benar dan memiliki kualitas yang tinggi. Kemudian, data diolah dan dianalisis menggunakan analisis statistik untuk mengevaluasi hubungan antara variabel dan menarik kesimpulan yang relevan. Mengenai pemahaman tentang kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Kotamobagu, yang tidak hanya berguna bagi para peneliti tetapi juga bagi masyarakat umum yang

ingin memperoleh informasi yang akurat dan bermanfaat. Dengan demikian, melalui tes yang dilakukan serta teknik pengumpulan data melalui tes serta pengukuran menggunakan cara yang efektif untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Kotamobagu tanpa memerlukan kelompok kontrol.

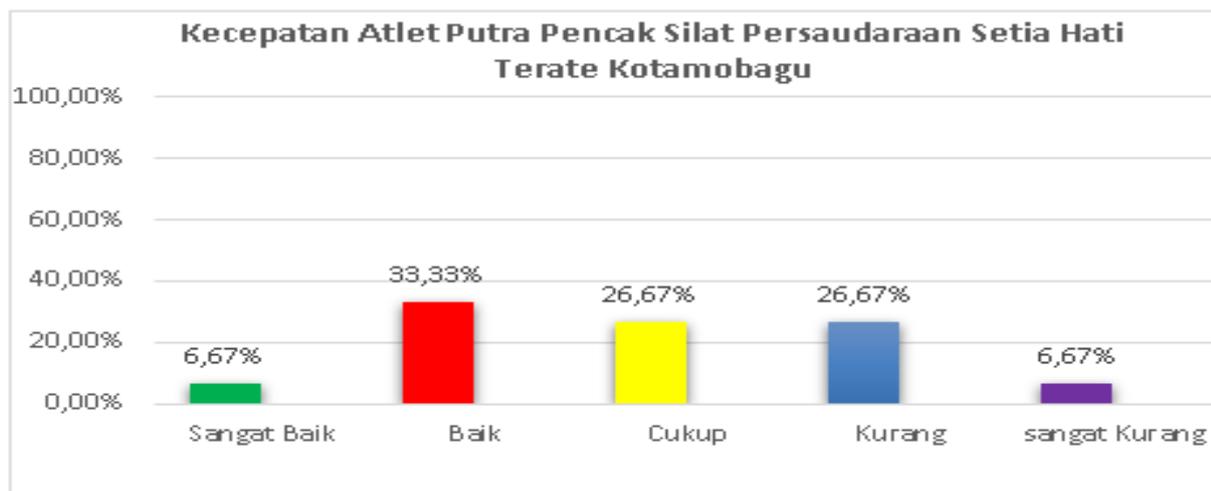
Pengukuran melalui penelitian ini yang diukur adalah profil fisik atlet pencak silat dengan menggunakan tes sprint 30m, sit up, push up, lompat jauh berdiri, V-sit dan jangkauan, lari bolak balik, dan tes kebugaran bertingkat. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 di lapangan Boki Hontintanding Kotamobagu Kecamatan Kotamobagu Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. Populasi yang berjumlah 24 orang, dengan seluruh atlet putra dijadikan sebagai sampel menggunakan teknik total sampling.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kondisi fisik dari atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu, yang terdiri dari 15 atlet putra dan 9 atlet putri. Penelitian ini mengukur kecepatan penggunaan tes sprint pada atlet sejauh 30 meter. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kecepatan atlet putra dalam memiliki skor terendah (minimum) sebesar 4,62 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 6,51. Selain itu, rata-rata (mean) skor kecepatan atlet putra adalah 5,50, nilai tengah (median) adalah 5,43, nilai yang sering muncul (modus) adalah 5,59, dan standar deviasi (SD) adalah 0,57. Hasil lengkap dari penelitian ini dapat ditemukan dalam tabel yang disertakan dalam laporan penelitian. Dengan data yang diperoleh dari hasil yang ditemukan ini, diharapkan untuk membantu memberikan gambaran yang jelas tentang serta dapat membantu pelatih untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam pertandingan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	4,62	Sangat Baik	1	6,67 %
2	5,31 – 5,30	Baik	5	33,33 %
3	5,31 – 5,70	Cukup	4	26,67 %
4	5,71 – 6,50	Kurang	4	26,67 %
5	6,51	Sangat Kurang	1	6,67 %
Jumlah			15	100%

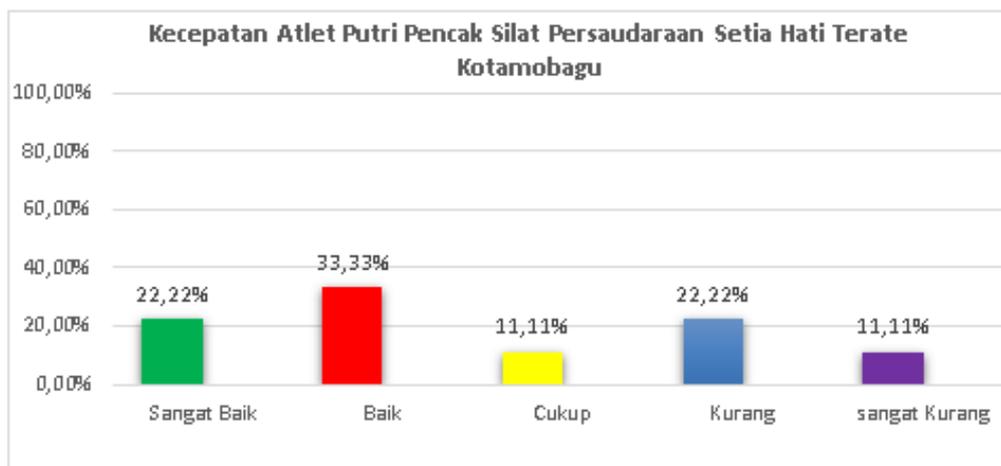


Gambar 1. Diagram Batang Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Tabel yang disajikan dalam penelitian ini memperlihatkan hasil analisis deskriptif statistik terhadap data kecepatan atlet putri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu. Dari data tersebut, dapat ditemukan bahwa skor kecepatan terendah (minimum) pada kelompok atlet putri adalah 5,87, sementara skor tertinggi (maximum) adalah 6,87. Rata-rata (mean) kecepatan atlet putri mencapai 6,24, sedangkan nilai tengah (median) berada pada 5,87 dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 5,93. Standar deviasi (SD) kecepatan atlet putri juga dihitung, dengan nilai 0,43. Semua hasil analisis tersebut terdapat dalam tabel yang tersedia pada laporan penelitian. Analisis deskriptif statistik ini memberikan gambaran umum mengenai distribusi data kecepatan atlet putri dalam Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu, dan dapat digunakan sebagai dasar untuk membandingkan performa atlet putri dengan kelompok atlet lainnya atau memonitor perubahan performa atlet secara periodik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5,87	Sangat Baik	2	22,22 %
2	5,88 – 5,93	Baik	3	33,33 %
3	5,94 – 6,50	Cukup	1	11,11 %
4	6,51 – 6,86	Kurang	2	22,22 %
5	6,87	Sangat Kurang	1	11,11 %
Jumlah			9	100 %



Gambar 2. Diagram Batang Kecepatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

1. Kekuatan (Strehgth)

Dalam penelitian ini kekuatan diukur dengan menggunakan tes push up dan sit up.

a. Push up

Data kekuatan atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu yang diukur dengan tes push up telah dianalisis menggunakan deskriptif statistik. Berdasarkan hasil analisis tersebut, ditemukan skor terendah (minimum) sebesar 38 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 47. Selain itu, nilai rata-rata (mean) kekuatan atlet putra dalam tes push up adalah sebesar 41,8, sedangkan nilai tengah (median) adalah 41 dan nilai yang sering muncul (modus) adalah 41. Standar deviasi (SD) dari data kekuatan atlet putra adalah 2,56. Informasi lebih lengkap di temukan sehingga dapat dilihat melalui tabel yang tertera di dalam laporan penelitian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Push Up

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	47	Sangat Baik	1	6,67 %
2	37 – 46	Baik	14	93,33 %
3	27 – 36	Cukup	0	0 %
4	17 – 26	Kurang	0	0 %
5	16	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			15	100 %

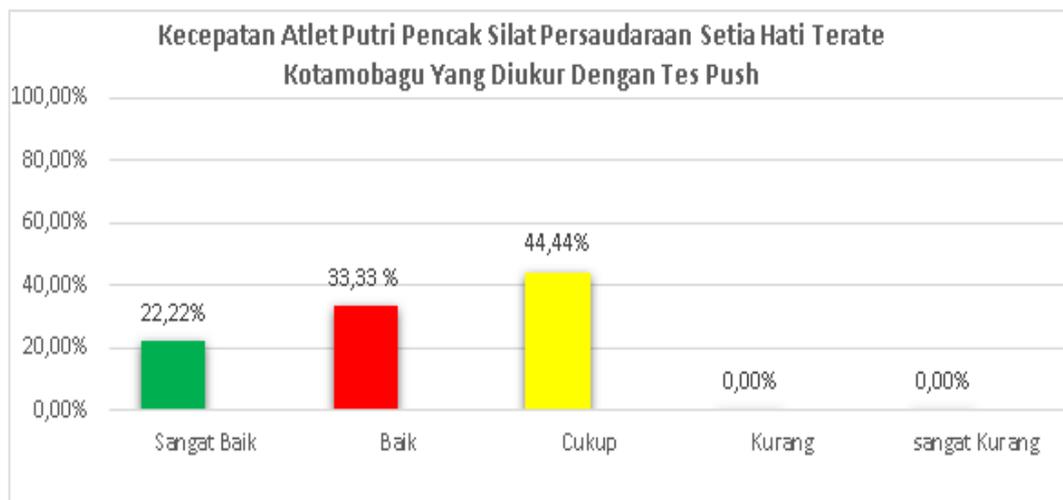


Gambar 3. Diagram Batang Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Push Up

Data kekuatan atlet putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu yang diukur menggunakan tes push up telah dianalisis menggunakan deskriptif statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) kekuatan atlet putri adalah 21, sedangkan skor tertinggi (maximum) adalah 33. Rata-rata (mean) kekuatan atlet putri adalah sebesar 26,33, nilai tengah (median) adalah 25, dan nilai yang sering muncul (modus) adalah 33. Standar deviasi (SD) kekuatan atlet putri adalah 4,54.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Push Up

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	33	Sangat Baik	2	22,22 %
2	25 – 32	Baik	3	33,33 %
3	16 – 27	Cukup	4	4,44 %
4	8 – 15	Kurang	0	0 %
5	7	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %



Gambar 4. Diagram Batang Kekuatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Push Up

b. Sit up

Melalui pengumpulan data menggunakan tes sit up, dilakukan analisis deskriptif statistik terhadap kekuatan atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu. Hasilnya menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) adalah 33, sedangkan skor tertinggi (maximum) adalah 42. Rata-rata (mean) kekuatan atlet putra adalah 38,66, dengan nilai tengah (median) 38 dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 37. Standar deviasi (SD) dari data tersebut adalah 2,55. Untuk informasi lebih lengkap, hasil analisis tersebut tersaji pada tabel yang dapat dilihat pada laporan penelitian.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Sit Up

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	42	Sangat Baik	3	20,0 %
2	31 -41	Baik	12	80,0 %
3	21 - 30	Cukup	0	0 %
4	11 - 20	Kurang	0	0 %
5	10	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			15	100 %



Gambar 5. Diagram Batang Kekuatan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Untuk mengukur kekuatan atlet putri, digunakan tes sit up dan dilakukan analisis deskriptif statistik pada data yang diperoleh. Dari hasil analisis, diperoleh skor terendah (minimum) sebesar 27 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 35. Rata-rata (mean) kekuatan atlet putri adalah sebesar 31,89, nilai tengah (median) sebesar 33, dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 32. Standar deviasi (SD) kekuatan atlet putri sebesar 2,36. Tabel yang berisi hasil analisis tersebut dapat dilihat pada laporan penelitian secara lengkap. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kekuatan atlet putri dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu cenderung homogen dengan standar deviasi yang relatif rendah. Selain itu, nilai rata-rata yang diperoleh juga menunjukkan tingkat kekuatan yang baik pada atlet putri dalam cabang olahraga tersebut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu Yang Diukur Dengan Tes Sit Up

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	35	Sangat Baik	1	11,11 %
2	26 – 34	Baik	8	88,88 %
3	16 – 25	Cukup	0	0 %
4	6 – 15	Kurang	0	0 %
5	5	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %



Gambar 6. Diagram Batang Kekuatan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

2. Daya Ledak Tungkai

Dalam studi ini, dilakukan pengukuran komponen daya ledak tungkai pada atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu menggunakan tes vertical jump. Analisis deskriptif statistik dilakukan pada data daya ledak tungkai tersebut, dan diperoleh skor terendah (minimum) sebesar 57, skor tertinggi (maximum) sebesar 68, rata-rata (mean) sebesar 62,66, nilai tengah (median) sebesar 63, dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 67. Standar deviasi (SD) dari data daya ledak tungkai atlet putra adalah sebesar 2,12. Informasi yang lebih lengkap terkait hasil analisis deskriptif statistik tersebut dapat ditemukan pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	68	Sangat Baik	1	6,67 %
2	54 – 67	Baik	14	93,33 %
3	38 -53	Cukup	0	0 %
4	22 – 37	Kurang	0	0 %
5	21	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			15	100 %



Gambar 7. Diagram Batang Daya Ledak Tungkai Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Data daya ledak tungkai atlet putri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu diukur dengan tes vertical jump, kemudian dianalisis menggunakan deskriptif statistik. Dari hasil analisis, diperoleh skor terendah (minimum) sebesar 51 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 59. Rata-rata (mean) daya ledak tungkai atlet putri adalah sebesar 54,66, nilai tengah (median) sebesar 55, dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 55. Standar deviasi (SD) daya ledak tungkai atlet putri sebesar 2,5. Semua informasi terperinci terkait hasil analisis tersebut dapat ditemukan pada tabel yang disajikan.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	59	Sangat Baik	1	11,11 %
2	44 – 58	Baik	8	88,89 %
3	28 – 43	Cukup	0	0 %
4	12 – 27	Kurang	0	0 %
5	11	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %



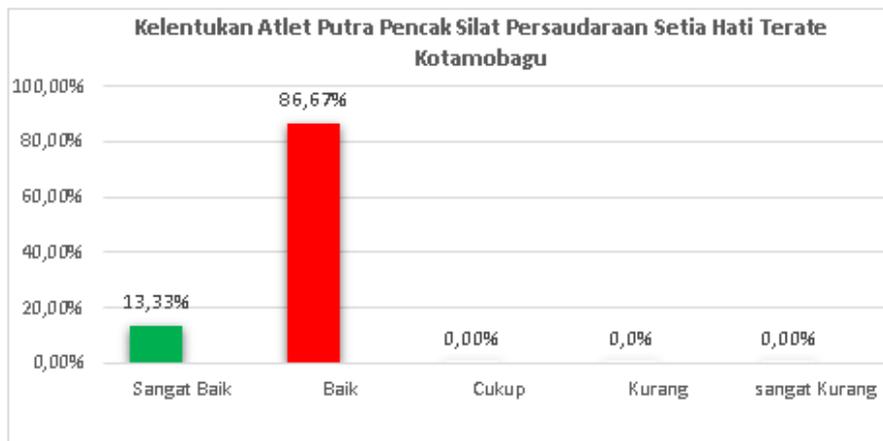
Gambar 8. Diagram Batang Daya Ledak Tungkai Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

3. Kelentukan (Fleksibility)

enelitian ini mengukur komponen kelentukan pada atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu melalui tes v-sit and reach. Hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) yang diperoleh adalah 30, sementara skor tertinggi (maximum) adalah 34. Rata-rata (mean) skor yang diperoleh oleh atlet adalah 31,93, dengan nilai tengah (median) sebesar 32 dan modus sebesar 33. Standar deviasi (SD) data kelentukan atlet adalah 1,38. Data lengkap dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	34	Sangat Baik	2	13,33 %
2	27 – 33	Baik	13	86,67 %
3	20 – 26	Cukup	0	0 %
4	13 – 19	Kurang	0	0 %
5	12	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah				

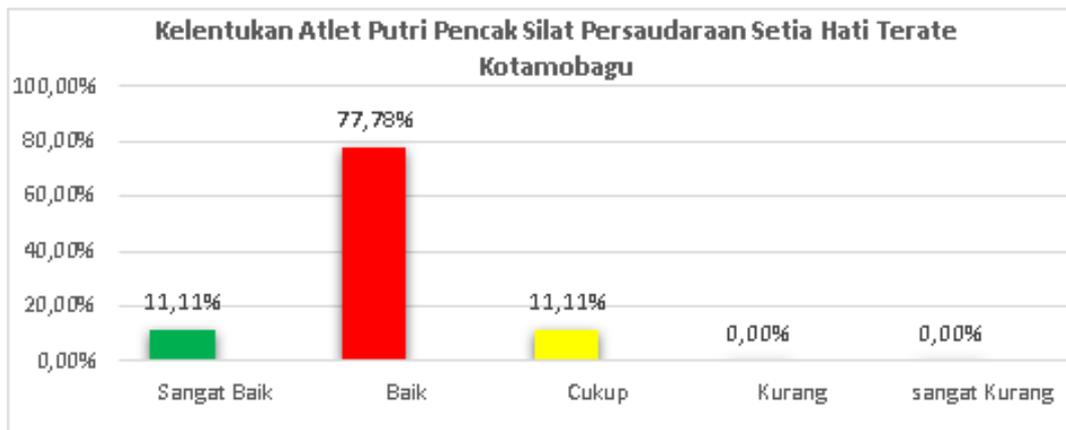


Gambar 9. Diagram Batang Kelentukan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Dalam penelitian ini, kelentukan para atlet putri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu diukur dengan tes v-sit and reach. Hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) pada tes tersebut adalah 27, sementara skor tertinggi (maximum) adalah 34. Rata-rata (mean) skor kelentukan yang diperoleh adalah 31, dengan nilai tengah (median) sebesar 33 dan nilai yang sering muncul (modus) sebesar 32. Standar deviasi (SD) pada data kelentukan para atlet putri ini adalah 2,44. Untuk informasi lebih lengkap mengenai hasil pengukuran kelentukan para atlet putri, dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	34	Sangat Baik	1	11,11 %
2	28 – 33	Baik	7	77,78 %
3	22 – 27	Cukup	1	11,11 %
4	17 – 21	Kurang	0	0 %
5	16	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %



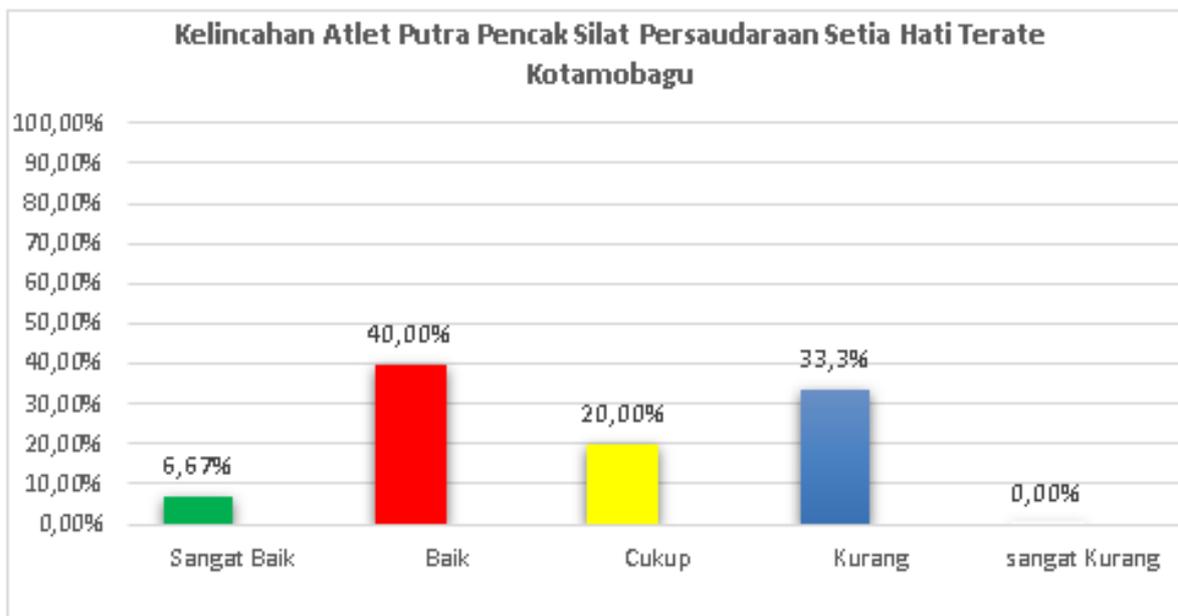
Gambar 10. Diagram Batang Kelentukan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

4. Kelincahan (Agility)

Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran kelincahan atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu menggunakan tes vertical jump. Data deskriptif statistik menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) yang didapat adalah 10,03, sedangkan skor tertinggi (maximum) adalah 13,21. Rata-rata (mean) skor yang diperoleh adalah 11,83 dengan nilai tengah (median) sebesar 11,65. Sedangkan, skor yang sering muncul atau modusnya adalah 13,06. Standar deviasi (SD) pada data ini adalah 1,02. Seluruh hasil data lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10,03	Sangat Baik	1	6,67 %
2	10,04 – 11,47	Baik	6	40,0 %
3	11,48 – 12,91	Cukup	3	20,0 %
4	12,92 – 14,37	Kurang	5	33,33 %
5	14,38	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			15	100 %

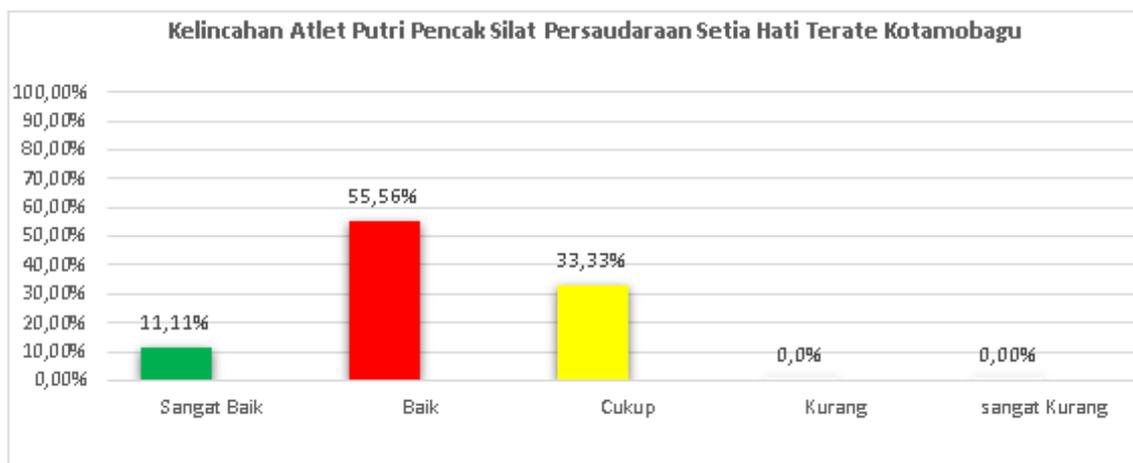


Gambar 11. Diagram Batang Kelincahan Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran kelincahan pada atlet putri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu dengan menggunakan tes vertical jump. Hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa skor terendah yang diperoleh adalah 10,67, sedangkan skor tertinggi yang diperoleh adalah 12,89. skor yang didapatkan secara rata-rata adalah 11,67 dengan nilai tengah atau median sebesar 11,28 dan modus sebesar 11,28. Standar deviasi dari data yang dihasilkan adalah sebesar 0,79. Untuk informasi lebih lanjut mengenai hasil pengukuran kelincahan, silahkan lihat pada tabel yang disediakan:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10,67	Sangat Baik	1	11,11 %
2	10,68 – 12,43	Baik	5	55,56 %
3	12,44 – 14,19	Cukup	3	33,33 %
4	14,20 – 15,38	Kurang	0	0 %
5	15,39	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %



Gambar 12. Diagram Batang Kelincahan Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

5. Kondisi Fisik Putra

Hasil analisis data kondisi fisik atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Jumah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	31 – 36	0	Sangat Baik	0 %
2	25 - 30	1	Baik	6,67 %
3	19 – 24	14	Cukup	93,33 %
4	14 – 18	0	Kurang	0 %
5	8 – 13	0	Sangat Kurang	0 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel yang telah disajikan, dapat dilihat bahwa dari total 15 atlet putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu yang diteliti, hanya satu orang (6,67%) yang memiliki kondisi fisik yang dikategorikan sebagai baik, sedangkan 14 atlet lainnya (93,33%) termasuk dalam kategori kondisi cukup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu memiliki kondisi fisik yang cukup.



Gambar 13. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

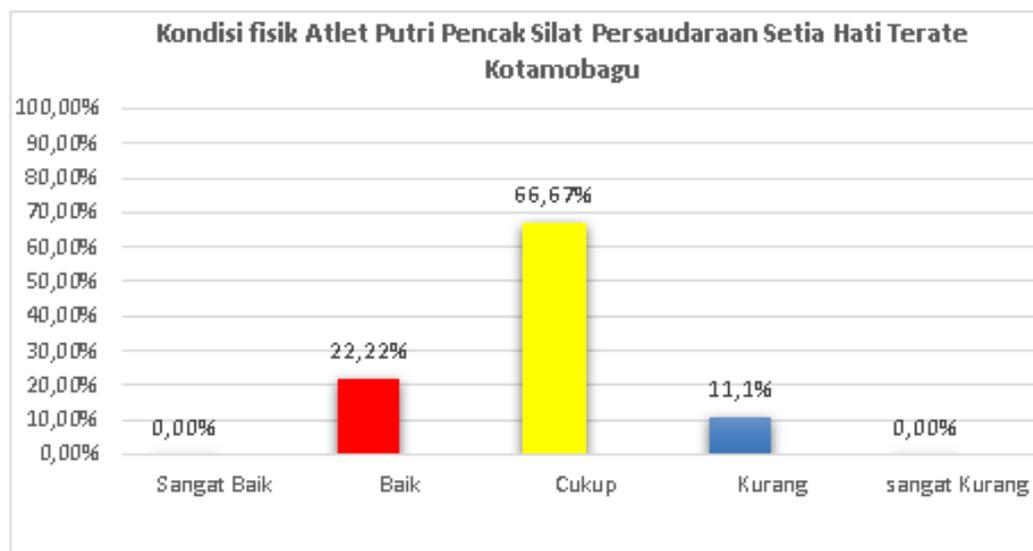
6. Kondisi Fisik Putri

Hasil analisis data kondisi fisik atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

No	Jumah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	31 – 36	0	Sangat Baik	0 %
2	25 – 30	2	Baik	22,22 %
3	19 – 24	6	Cukup	66,67 %
4	14 – 18	1	Kurang	11,11 %
5	8 – 13	0	Sangat Kurang	0 %
Jumlah		15		100 %

Berdasarkan informasi yang tertera pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari total sembilan atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu yang menjadi subjek penelitian, dua atlet (22,22 %) berada pada kategori kondisi fisik baik, enam atlet (66,67 %) dalam kategori kondisi fisik cukup, dan satu atlet (11,11 %) dalam kategori kondisi fisik kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet putri (66,67%) berada dalam kategori kondisi fisik cukup, sementara hanya sebagian kecil atlet (22,22%) yang berada dalam kategori kondisi fisik baik. Hal ini menandakan bahwa terdapat perluasan yang dapat dilakukan dalam mengoptimalkan kondisi fisik para atlet guna meningkatkan performa dan hasil kompetisi yang diinginkan.



Gambar 14. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu

Pembahasan

Setelah dilakukan perhitungan dan analisis data penelitian, ditemukan bahwa sebanyak empat belas atlet (93,33%) dari lima belas atlet putra Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu memiliki kondisi fisik yang cukup. Sedangkan pada atlet putri, hasil perhitungan dan analisis data menunjukkan bahwa enam orang (66,67%) dari sembilan atlet berada pada kategori kondisi fisik yang sedang. Berikut ini adalah hasil penelitian secara detail.

1. Kategori Baik

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengungkap bahwa terdapat satu atlet putra (6,67%) dan dua atlet putri (22,22%) yang memiliki kondisi fisik yang optimal. Menurut pandangan umum, kondisi fisik yang ideal tidak hanya terbatas pada satu faktor saja, melainkan meliputi beberapa faktor yang saling berhubungan, seperti VO₂max yang optimal, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta kekenyalan otot dan tendon yang baik. Dalam penelitian Marrow, beberapa faktor tersebut terbukti berpengaruh signifikan terhadap performa atlet dan menjadi fokus penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga. (1997:1) dalam (Ruslan, 2011:50) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa terdapat peredaran darah dan kerja jantung, meningkatkan kekuatan, kelenturan, stamina, dan kecepatan, serta membantu menyelamatkan gerak saat berolahraga. Selain itu, kondisi fisik yang optimal juga dapat mempercepat pemulihan organ setelah berolahraga dan meningkatkan respons tubuh terhadap berbagai rangsangan.

2. Kategori Cukup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak empat belas atlet putra (93,33%) dan enam atlet putri (66,67%) masuk dalam kategori kondisi fisik yang cukup. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor-faktor fisiologis pada atlet seperti VO₂max, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan juga elastisitas otot dan tendon yang kurang optimal. Dalam penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Moch Sauqi Lufisanto pada tahun 2015, disimpulkan bahwa jika kondisi fisik kurang baik, maka hasil performa atlet juga akan kurang memuaskan, dan sebaliknya jika kondisi fisik baik maka performa atlet akan lebih baik pula.

3. Kategori Kurang

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa satu atlet putri (11,11%) memiliki kondisi fisik yang kurang. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakefektifan pada beberapa faktor fisiologis seperti VO₂max, kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta elastisitas otot dan tendon yang rendah. Penting untuk dicatat bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, sehingga untuk memperbaikinya, semua komponen tersebut harus ditingkatkan dan dikembangkan secara seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, ditemukan bahwa sebagian besar atlet dari Persaudaraan Setia Hati Terate Kotamobagu memiliki kondisi fisik yang cukup. Namun, masih terdapat satu atlet putri yang memiliki kondisi fisik yang kurang. Kondisi fisik yang optimal dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai aspek, seperti VO₂max, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kekenyalan otot serta tendon yang baik. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki kondisi fisik dengan meningkatkan semua komponen tersebut secara seimbang.

Daftar Pustaka

- Adina kuswardini. (2011). Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Se-Diy. *Skripsi*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Agung Nugroho. (2004). Dasar-Dasar Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Budiyanto. (2014). Sistem Informasi Unit Kegiatan Mahasiswa Stmik Amikom Yogyakarta Berbasis. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Amikom.
- Akmarawita kadir. (2016). Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik. *Jurnal*. Surabaya: FK UWKS
- Anung Probo Ismoko, Dkk. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *jurnal*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*: Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam*

- Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- 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 & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kadek Ari Sujana Dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Lari Amplop dan Lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 3 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Ikor*. Vol. 1: 3.
- Khoirul Huda, Dkk. (2012: 6). Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 1, No. 1: 32.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Moch. Sauqi Lufisanto. 2015. Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 03 Nomor 01: 53.
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Sya'ban Purnama Surya Darma. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syahmirza Indra Lesmana. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot *Biceps Brachialis* Ditinjau dari Perbedaan Gender Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban *Metode Delorme* dan *Metode Oxford* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi. *Jurnal*. Jakarta: Fisioterapi UEU Jakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wulan Fitri Utami. 2013. Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal*. Vol. 02. No. 01: 59.
- Yuliana Ratmawati, Dkk. (2016: 4). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Vol. 4, No. 1: 22