

Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020

Ade Aulia¹, Fanny Sayudi², Fakhruallah³

Ade Aulia, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Adeauliapienjas@serambimekkah.ac.id

Fanny Sayudi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Fannysayudi@serambimekkah.ac.id

Fakhruallah, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Fakhruallah@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian yang berjudul. “Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020”. Adapun permasalahan Bagaimanakah Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020. Adapun tujuan dari penelien ini adalah untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020. Sedangkan jenis penelitian adalah kuantitatif. Penelitian Subjek pada penelitian kali ini adalah komponen keseluruhan yang ada pada Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya, yaitu atlet, pelatih serta pengurus yang berjumlah 10 orang. Tehnik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut: tes kondisi fisik dominan. Berdasarkan kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka didapatlah kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan daya tahan kategori sedang, kecepatan kategori kurang, kelincahan kategori sedang, power otot lengan kategori kurang, power otot tungkai kategori cukup dan kelentukan kategori kurang.

Kata kunci: *Kondisi Fisik Dominan Silat*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga itu sendiri, di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di Negara kita. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia dalam melakukan kegiatan olahraga yaitu: (1) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturannya. (2) Mereka

yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sarana pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani tertentu. (4) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi. (Sajoto 1995:1-2). Terkait dengan poin ke empat untuk mencapai prestasi tersebut maka perlu adanya pembinaan olahraga.

Tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengidentifikasi calon atlet berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi dan minatnya yang memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan, salah satunya pencak silat. Dalam pencak silat yang merupakan hasil usaha budi daya manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama, seiring perkembangan zaman pencak silat juga masuk dalam olahraga prestasi dan yang membedakan pencak silat dengan olahraga yang lain yaitu empat aspek yang merupakan satu kesatuan bulat, yakni aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga.

Hal ini dapat dilihat dari banyaknya perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, salah satunya adalah perguruan merpati putih Nagan Raya Tahun 2020. Usaha untuk tetap mempertahankan keeksisan tersebut tidak mudah diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal. Bahwa ada 4 aspek pokok yang menentukan prestasi olahraga, yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang (Sajoto 1995:2-5).

Dalam mencapai penampilan prestasinya sangat ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Oleh karena demikian kekuatan, merupakan faktor yang paling utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet khususnya atlet pencak silat. Kekuatan di dalam olahraga pembelaan diri pencak silat meliputi lingkup peningkatan kemampuan bagian otot lengan dan otot kaki. Otot lengan dan otot kaki merupakan bagian yang sangat dominan dipergunakan.

Sejalan dengan hal tersebut Baley (1986:13) mengatakan bahwa “Semakin besar kekuatan, tenaga, ketahanan, kelincahan serta kelenturan yang dimiliki semakin cepat keterampilan khusus dikuasai, maka semakin sempurna performancenya. Dalam perkembangannya, kemampuan fisik atlet dalam olahraga pencak silat memegang peranan yang sangat penting dalam usaha untuk memperoleh prestasi yang baik. Oleh

karena itu peningkatan dan pengembangan kekuatan sangat penting agar mampu menyelesaikan setiap gerakan-gerakan pukulan, tendangan, bantingan, kuncian serta teknik-teknik dan strategi bertahan-menyerang lainnya yang praktis dan efektif suatu pembelaan diri tanpa mengalami kesukaran yang berarti.

Kekuatan menurut Harsono (1988:178) adalah “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Lebih Lanjut Pate dkk (1993:299) menjelaskan bahwa “Kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Dalam hal ini komponen fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi olahraga Pencak silat diantaranya adalah daya tahan, kekuatan otot lengan dan otot kaki dan power.

Kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang teratur dan kontinyu sesuai dengan prinsi-prinsip latihan. Karena latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dengan beban yang semakin hari semakin meningkat dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Latihan menimbulkan perubahan penyesuaian orang terhadap persyaratan prestasi yang dipertinggi. Rangsangan latihan harus paling lebih sedikit mencapai 30-50% prestasi maksimal untuk dapat menimbulkan prestasi (Johant, 1988:6).

Kekuatan otot kaki adalah suatu komponen yang sangat penting untuk semua aktifitas, karena setiap kinerja (performance) dalam olahraga memerlukan kekuatan otot kaki disamping komponen-komponen yang lain. Dengan memiliki kekuatan otot kaki atlet akan dapat lari lebih jauh, lebih cepat, memukul lebih kuat, mendorong, menendang lebih keras,serta dapat membantu memperkuat stabilitas persendian. Kekuatan otot adalah gaya yang dihasilkan oleh kontraksi maksimal suatu otot atau sekelompok otot didalam mengatasi suatu tahanan tertentu. Salah satu olahraga yang harus memiliki kekuatan (strength) otot lengan dan otot kaki yang tinggi pada pelakunya adalah atlet olahraga seni bela diri Pencak silat.

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan pada merpati putih Nagan Raya Tahun 2020, didapatkan informasi bahwa sebagian atlet pencak silat mengatakan komponen fisik yang dimiliki oleh merpati putih Nagan Raya Tahun 2020 naik turun, sebagian atlet menyatakan bahwa komponen fisik yang dimiliki Merpati putih Nagan Raya sangat baik dan sebagiannya lagi menyatakan komponen fisik yang dimiliki Merpati putih Nagan Raya dalam keadaan kurang baik.

Berdasarkan hasil *survey* diatas dapat peneliti simpulkan bahwasanya komponen

fisik sangat dibutuhkan dalam pembinaan olahraga pencak silat sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan di atas maka rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020?”.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Tahun 2020.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini sangat berguna terutama kepada penulis sendiri guna menambah wawasan keilmuan.
2. Sebagai bahan rujukan kepada pelatih Pencak silat khususnya dalam hal kondisi fisik atlet sehingga atlet mendapatkan kondisi fisik yang bagus.
3. Sebagai bahan masukan dan bermanfaat bagi atlet Pencak silat dalam mencapai peningkatan prestasi yang bagus dalam Pencak silat.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, dimana suatu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menafsirkan suatu data-data, peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang.

Rancangan Penelitian

Adapun rancangan penelitian yang dibuat adalah yang bersifat tes pengukuran lapangan, dalam hal ini Arikunto (1997:41) mengatakan bahwa “Rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai acuan-ancuan kegiatan yang dilaksanakan”.

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya

Tahun 2020 yang berjumlah 10 orang.

Menurut Notoatmodjo (2010:119) Secara statistik penentuan besarnya sampel akan tergantung pada jenis dan besarnya populasi. Mengingat populasi tidak terlalu banyak maka penulis mengambil sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan tehnik Total Sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah pengukuran daya tahan dan pengukuran power.

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data dilakukan dengan perhitungan statistik deskriptif perhitungan nilai rata-rata dan mencari nilai persentasi, untuk perhitungan rata-rata:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Mean (Nilai rata-rata)

$\sum$ = Jumlah Score X

N = Jumlah sampel penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 di tempat latihan Merpati Putih Nagan Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari serangkaian penelitian yang dilakukan pada atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya, diperoleh hasil penelitian berupa tes kondisi fisik dominan. Data tersebut selanjutnya ditabulasikan kedalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya.

No	Nama	Lari 12 Menit (km)	Lari 50m	Lari 4x10	Vertical Jump	Ball medicine (M)	Sit and Reach (Cm)
1	2	3	4	5	6	9	10
1	Ariadi	1.97	7.2	12.36	53	2,70	29
2	Irwan	1.64	8.3	12.56	24	3,50	28
3	Jamaluddin	2.11	8.2	12.46	45	2,00	28
4	Edi Rizki	1.07	8.4	12.56	41	2,05	25
5	Fadlan	1.71	8.3	12.65	40	2,73	21
6	M.Firdaus	1.70	8.2	12.56	46	2,98	23
7	Safaruddin	1.72	9.1	12.11	50	2,40	29

8	Azhari	1.88	7.2	12.37	50	2,35	25
9	Ahmad	1.61	7.2	12.80	51	2,00	21
10	Ibnu Afan	2.01	8.2	13.60	33	2,70	17
Jumlah		39,56	144.24	1212	1,103	2114,10	61,32
Mean		2,25	9,93	14.48	2.57	22.37	22,09

1. Tes Lari 12 Menit

Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan lari 12 menit adalah 2,32 berada pada kategori klasifikasi sedang.

2. Tes Lari 50m

Dari hasil data *Lari 50m* dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan *Lari 50m* adalah 9,93 pada kategori klasifikasi kurang.

3. Tes Lari 4x10

Dari hasil data di atas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Lari 4x10* adalah 80,8 pada kategori klasifikasi sedang.

4. Tes *Ball medicine*

Dari hasil data *Ball medicine* dapat dikemukakan rata-rata komponen fisik dominan tes *Ball medicine* adalah 2,57 pada kategori klasifikasi kurang.

5. Tes *Vertical Jump*

Dari hasil data *Vertical Jump* dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Vertical Jump* adalah 47,57 pada kategori klasifikasi cukup.

6. Tes *Sit and reach*

Dari hasil data di atas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Sit and reach* adalah 22.09 pada kategori klasifikasi kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka didapatkan kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka didapatkan kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Seni Tunggal Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Nagan Raya dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan daya tahan kategori sedang, kecepatan kategori kurang, kelincahan kategori sedang, power otot lengan kategori kurang, power otot tungkai kategori cukup dan kelentukan kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Renika Cipta.

- Brittenham, G. (2002). *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. diterjemahkan oleh Bagus Pribadi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa TO. (1993). *Periodization of Strength*. Toronto: Veritas Publishing Inc.
- Depdikbud. (1987). *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket untuk SLTA Putra*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dinata, M. (2003). *Dasar-dasar Mengajar Bola Basket*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Don R. Kirkendall. (1997). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Jakarta: ASWIN.
- Faisal, S. (1982). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Johnson, B. (1986). *Practical Measurement Evaluation in Physical Education*. Publishing Company.
- Kirkendall DR & Johnson RE. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*, Second Edition. Champaign: Human Kinetics Publisher Inc.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/ IKIP Bandung.
- Nasution. (2002). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Poerwadarminto. (1975). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Russel R. Pace. (1993). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. diterjemahkan oleh Kasiyo Purjowinato. Semarang: IKIP Semarang.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Soebroto. (1978). *Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching*. Jakarta: Ditjen dikluspora Depdikbud RI.
- Stocker, Grhard. (1982). *Dari Permainan sampai Pertandingan Bola Basket*. Jakarta: Gramedia.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: CV. Tarsito.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syarifuddin, A. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.