

Volume 7 Nomor 4, Desember 2019

P-ISSN 2337-7674  
E-ISSN 2597-677X

# BRAVO'S

**Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

**STKIP PGRI JOMBANG**



# **BRAVO'S**

**Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**STKIP PGRI Jombang**

**p-ISSN: 2337-7674**

**e-ISSN: 2597-677X**

---

---

Terbit empat kali dalam satu tahun pada bulan Maret, Juni, September, dan Desember. Berisi tentang hasil-hasil penelitian empiris dan kajian pustaka di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.

Ketua penyunting : Basuki

Penyunting Pelaksana : Yudi Dwi Saputra  
Novita Nur Synthiawati  
Mecca Puspitaningsari

Mitra Bebestari : Nurhasan (Universitas Negeri Surabaya)  
Winarno (Universitas Negeri Malang)  
Suroto (Universitas Negeri Surabaya)  
Rumpis Agus Sudarko (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Wahyu Indra Bayu (Universitas Sriwijaya)

Tata Letak & Desain : Wahyu Indra Bayu (Universitas Sriwijaya)

Penerbit : Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
STKIP PGRI Jombang

Alamat Redaksi : Kampus STKIP PGRI Jombang  
Jln. Pattimura III/20 Jombang  
Telp. [0321-861319]  
e-mail:lp2i@mail.com

# BRAVO'S

**Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**STKIP PGRI Jombang**

**Volume 7 Nomor 4**

**Desember, 2019**

**p-ISSN: 2337-7674**

**e-ISSN: 2597-677X**

---

---

## DAFTAR ISI

- Naufal Wafiudin, Weda Weda, Septyaning Lusianti**  
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Jauhnya Tendangan Pada Atlet Di SSB Wonorejo Usia 13-15 Tahun 152-157
- Moh. Nur Kholis, Puspodari Puspodari**  
Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 158-165
- Muhammad Roziq Ash Shidqy, Rendhitya Prima Putra**  
Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelentukan Otot Punggung Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Jauh Lompatan Atlet Putra Lompat Jauh Kota Kediri 166-173
- Subandrik Subandrik, Faisol Hamid**  
Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Megaluh Jombang 174-178
- Maulana Fahmi, Ilmu Ma'arif**  
Pengaruh Modifikasi Lempar Tangkap Terhadap Hasil Belajar *Shooting Under Ring* Permainan Bolabasket Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri I Jombang 179-184
- Wahyu Indra Bayu, Hartati Hartati, Herri Yusfi, Destriani Destriani**  
Peningkatan Kemampuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bagi Guru SMP Negeri 9 Palembang Melalui Pelatihan Terstruktur 185-192





## TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT DI PADEPOKAN PSHT KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2019

Moh. Nur Kholis, S.Pd, M.Or<sup>1</sup>  
Puspodari, M.Pd<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Program Studi S1 Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri

### Article History:

Submitted:

dd-mm-20xx

Accepted:

dd-mm-20xx

Published:

dd-mm20xx

Kholiswerkudoro@gmail.com

Puspodari90@gmail.com

URL: <https://doi.org/10.32682/bravos.v7i4.1358> DOI : 10.32682/bravos.v7i4.1358

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk 1). mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk, 2). Sebagai pedoman pelatih untuk membuat program latihan untuk menuju prestasi yang lebih baik. Target khusus dalam penelitian ini adalah memberikan informasi bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di padepokan PSHT kabupaten Nganjuk tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet yang tergabung dalam padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 24 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Instrument pengumpulan data berupa tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk dengan menggunakan tes kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang tingkat kondisi fisik atlet menunjukkan bahwa kekuatan (strength) 62,5 % dalam kategori baik, 25% cukup, 12,5% kurang. Kecepatan (speed) 4,2% dalam kategori baik sekali, 54,1% baik, 16,7% cukup. Kelincahan (agility) 68,3% baik, 29,2% cukup dan 12,5% kurang. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di Padepokan PSHT kabupaten nganjuk relevansi dengan prasyarat menunjukkan rata-rata dalam keadaan baik.

**Kata kunci:** Kondisi Fisik, Pencak Silat

### Abstract

This research aims to 1) Know the level of physical condition of PSHT martial arts athletes in PSHT Nganjuk, 2) As a guide for coaches to create training programs to achieve better performance. The specific target in this research is to provide information on the level of physical condition of pencak silat athletes in PSHT Nganjuk in 2019. This research method uses a quantitative descriptive approach. This type of research is non experiment. The population in this research were all athletes who are members of PSHT Nganjuk, which amounted to 24 athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument of data collection was in the form of test and measurements of the level of physical condition of pencak silat athletes in PSHT Nganjuk using strength, speed, flexibility and agility test. Analysis techniques using percentage. The result of data analysis about the level of physical condition of athletes showed that strength was 62,5% in the good category, 25% enough, 12,5% less. Speed (4,2) in the excellent category,



54,1% good, 16,7% enough. Agility (68,3% is good, 29,2% is enough and 12,5% less). Based on the result of the study the level of physical condition of PSHT pencak silat athletes in padepokan PSHT district, the relevance of the prerequisites shows the average is in good condition.

**Keywords** : Physical Condition, Pencak Silat

## **Pendahuluan**

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Seorang atlet harus mengetahui status dan keadaan kondisi fisiknya yang meliputi beberapa komponen. Komponen tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Menurut Harsono, faktor penentu pencapaian prestasi maksimal, ada dua faktor yaitu 'faktor endogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor endogen yang penting adalah kondisi fisik'.

Faktor kondisi fisik memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya. Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang dipertimbangkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobic power, fleksibilitas. Oleh karena itu tingkat kondisi fisik sangat berpengaruh dalam olahraga, termasuk cabang olahraga pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat merupakan hasil usaha budidaya manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanannya dan kesejahteraan bersama, saat ini bersamaan dengan perkembangan zaman Pencak Silat juga termasuk dalam olahraga prestasi, dan dalam pembinaannya yang membedakan Pencak Silat dengan olahraga yang lain yaitu empat aspek yang menentukan prestasi antara lain aspek biologis, aspek psikologi, aspek lingkungan dan aspek penunjang.

Kepopuleran pencak silat perguruan PSHT di Nganjuk ini karena keeksisannya dalam menyabet prestasi, dan prestasi yang pernah didapatkan antara lain berbagai

juara kejuaraan nasional 2009, juara POR di Unesa Surabaya dan masih banyak penghargaan di event lainnya.

Dari berbagai prestasi yang diperoleh tersebut tentunya tidak lepas dari adanya pembinaan dan program latihan yang dilaksanakan, program latihan dilaksanakan untuk peningkatan prestasi. Usaha peningkatan prestasi dilakukan dengan memantau hasil tingkat kondisi fisik sebagai acuan dalam pelaksanaan latihan setiap harinya. Komponen kondisi fisik harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang lebih diperlukan untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar. Demikian juga pada olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik dan mental.

Tetapi pada kenyataannya di padepokan PSHT Nganjuk tersebut dalam usaha peningkatan kondisi fisik belum terkoordinir atau direncanakan dengan baik dan sistematis, sehingga masih belum diketahui kondisi fisik masing-masing atlet secara tertulis melalui tes dan pengukuran. Oleh Karena itu perlu adanya penelitian tentang kondisi fisik atlet pencak silat di padepokan PSHT kabupaten Nganjuk agar memudahkan dalam pembuatan program latihan dan memantau perkembangan kondisi fisik atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di padepokan PSHT kabupaten Nganjuk.

## **Metode**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan perhitungan data. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan sampel populasi. Dimana seluruh sampel digunakan sebagai obyek penelitian.

Sedangkan pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi fisik, berbagai situasi yang timbul pada atlet pencak silat padepokan PSHT kabupaten

Nganjuk yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti ingin mendeskripsikan mengenai fakta-fakta berupa hasil kondisi fisik atlet padepokan PST kabupaten Nganjuk melalui prosentase hasil dengan data hasil tes dan pengukuran.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian atlet yang terpilih sesuai dengan tujuan penelitian atau purposive sampling. Atlet yang menjadi sampel adalah atlet senior yang aktif dalam mengikuti berbagai ajang kejuaraan. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kondisi fisik yang dominan digunakan dalam cabang olahraga pencak silat.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002;136) mengatakan bahwa "instrument penelitian" adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes kondisi fisik yang meliputi bagian komponen sebagai berikut :

1. Kekuatan (strength)
2. Kecepatan (speed)
3. Kelentukan (flexibility)
4. Kelincahan (agility)

Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase. Hasil dari persentase akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

### **Hasil dan Pembahasan**

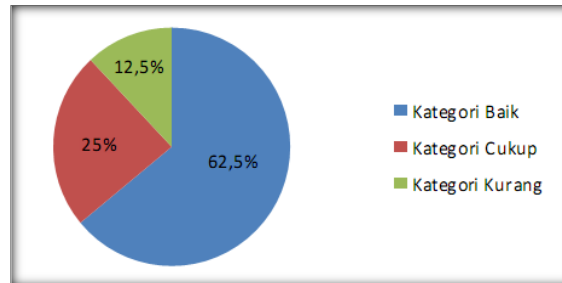
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan peneliti menunjukkan :

1. Kekuatan (Strength)

Untuk mengukur kekuatan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes Grip Strength Dynamometer, tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui kekuatan lengan seorang atlet. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut :



Gambar 1. Grafis Nilai Hasil Tes Grip Strength Dynamometer

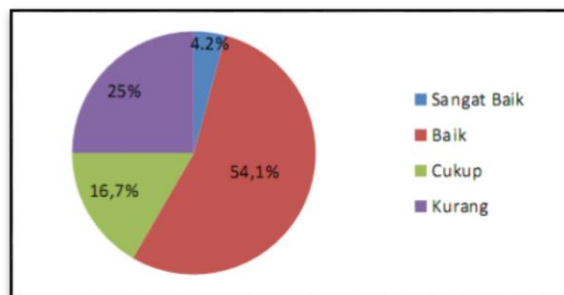


Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan tes Grip Strength Dynamometer menunjukkan bahwa atlet pencak silat PSHT kabupaten Nganjuk memiliki nilai rata-rata sebesar 44,50 dan persentase nilai terbaik sebesar 62,5 %. Sesuai norma tes kekuatan otot lengan atlet pencak silat PSHT kabupaten Nganjuk dalam kategori baik.

## 2. Kecepatan (Speed)

Berdasarkan hasil tes kecepatan melalui tes lari 30 meter. Data yang diperoleh sebagai berikut :

Gambar 2 Grafis Nilai Tes Lari 30 meter

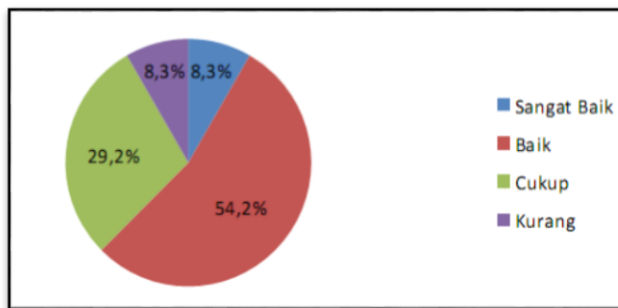


Dari hasil tes melalui tes lari 30 meter menunjukkan bahwa atlet Pencak Silat PSHT kabupaten Nganjuk memperoleh rata-rata sebesar 4,29 dan persentase hasil 54,1% dalam kategori baik sesuai norma tes kecepatan lari 30 meter.

## 3. Kelentukan (Flexibility)

Data yang diperoleh berdasarkan tes kelentukan dengan menggunakan Trunk Flexion Flexibility Tes adalah sebagai berikut :

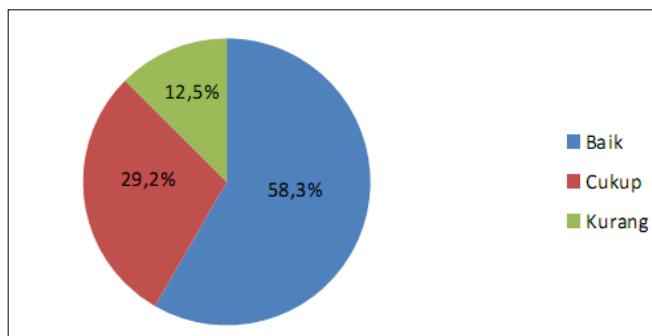
Gambar 3 Grafis Nilai Trunk Flexion Flexibility Test



#### 4. Kelincahan (Agility)

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan lari bolak-balik diperoleh data sebagai berikut :

Gambar 4 Grafis Nilai shuttle run



Nilai rata-rata yang didapatkan atlet pencak silat PSHT kabupaten Nganjuk sebesar 12,47 detik dan persentase nilai terbaik sebesar 58,3 % dalam kategori baik.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif prosentase, dengan rumus mean dan prosentase. Adapun hasil analisis datanya sebagai berikut :

No.	Analisis	Hasil Nilai Tes			
		Grip Strength Dynamometer	Lari 30 meter	Trunk Flexibility	Lari bolak balik
1	Mean	44,50	4,29	17,5	12,47
2	Prosentase Nilai terbaik	62,5%	51,1%	54,2%	58,3%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa PR dengan skor keseluruhan 13 adalah rangking terbaik. Hal ini menunjukkan kondisi fisiknya dalam keadaan baik. Meskipun terdapat beberapa atlet yang memiliki skor rendah.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan

1. Diketahui rata-rata (strength) atlet pencak silat PSHT dipadepokan PSHT kabupaten Nganjuk adalah 44,50 kg yang termasuk dalam kategori baik, dan prosentase menunjukkan 62,5 % dalam kategori baik, 25% kategori cukup dan 12,4% dalam kategori kurang
2. Diketahui rata-rata kecepatan (speed) atlet pencak silat PSHT dipadepokan PSHT kabupaten Nganjuk adalah 4,29 detik yang termasuk dalam kategori baik, dan prosentse menunjukkan 4,2% kategori sangat baik, 54,1% kategori baik, 16,7% kategori cukup dan 25% kategori kurang
3. Diketahui bahwa rata-rata kelentukan (Flexibility) atlet pencak silat PSHT dipadepokan PSHT kabupaten Nganjuk adalah 17,5 inci yang termasuk dalam kategori baik, dan prosentase menunjukkan 8,3% kategori sngat baik, 54,2% kategori baik, 29,2 kategori cukup dan 8,3% kategori kurang.
4. Diketahui bahwa rata-rata kelincahan (agility) atlet pencak silat dipadepokan PSHT kabupaten Nganjuk adalah 12,47 detik yang termasuk dalam kategori baik, dan prosentase menunjukkan 68,3% kategori baik, 29,2% kategori cukup, dan 12,5% kategori kurang.

### **Daftar Pustaka**

- Albertus dan Muhyi, 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Arikunto, S. 2004. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Djoko, Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Hasil Keputusan Munas IPSI. 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta : Pengurus Besar IPSI
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) Universitas Sebelas Maret Press.
- Lazib, Zubir. 1995. *Usaha-usaha Pembinaan Pencak Silat Menjadi Olahraga Pertandingan Pencak Silat Nasional*. Padang : FPOK IKIP Padang

Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada  
Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya  
Menegpora.2005. *Panduan Penetapan Prameter Tes pada Pusat Pendidikan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi Peningkatan Prestasi IPTEK Olahraga