



Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur

Physical Condition Level of Pencak Silat Athletes at Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) East Kalimantan

Nizar Putra Pamungkas¹, Nanda Alfian Mahardhika^{2*}

^{1,2}*Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia*

**Corresponding Author. E-mail: nam791@umkt.ac.id*

Abstrak

Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur. Komponen pengukuran yang dinilai meliputi kondisi secara fisik didalamnya adalah kekuatan pada otot lengan serta perut, lari cepat jarak 20 meter, lalu kelihaihan, serta kekuatan pada tungkai. Penelitian memiliki jenis deskriptif bersifat kuantitatif dengan metode berbentuk survei, serta teknik pengumpulan data memakai test serta pengukuran. Sampel penelitian yakni atlet pencak silat SKOI sejumlah 17 sebagai atlet siswa. Instrumennya yaitu; (1) *Sit and Reach* yang mengukur kemampuan melalui kelenturan batang segi tubuh serta sendi bagian panggul dengan cara melaksanakan duduk serta jangkau, (2) kecepatannya menggunakan pengukuran test berlari 20 meter bersatuan detik, (3) kekuatan (*power*) pada tungkainya dengan pengukuran *vertical jump* bersatuan centimeter, (4) daya tahannya diukur dengan MFT. Hasil Penelitiannya yaitu tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur dengan persentase 76.5%. Adapun hasil secara keseluruhan yakni sebagai berikut: Kategori baik sekali 0%, kategori baik 17.6%, kategori sedang 76.5% dan kategori kurang 5.9%, serta kategori yang kurang sekali 0%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet, Pencak Silat, SKOI

Abstract

*The aim of the research is to determine the physical condition of the pencak silat athletes at the International Athlete Special School (SKOI) in East Kalimantan. The measurement components assessed included physical condition including strength in the arm and abdominal muscles, sprinting 20 meters, then agility, and strength in the legs. This research has a quantitative descriptive type with a survey method, as well as data collection techniques using tests and measurements. The research sample was 17 SKOI pencak silat athletes as student athletes. The instruments are; (1) *Sit and Reach* which measures ability through the flexibility of the torso and hip joints by sitting and reaching, (2) speed using a running test measurement of 20 meters in seconds, (3) strength (*power*) in the legs with vertical measurements jump in centimeters, (4) its resistance is measured by MFT. The results of the research are the level of physical condition of pencak silat athletes at the International Athlete Special School (SKOI) in East Kalimantan with a percentage of 76.5%. The overall results are as follows: Very good category 0%, good category 17.6%, moderate category 76.5% and less category 5.9%, and very poor category 0%. The conclusion of this study is that it is included in the medium category*

Keywords: Physical Conditions, Athletes, Pencak Silat, SKOI

PENDAHULUAN

Sekolah yang dikhususkan bagi pada olahragawan dalam lingkup internasional biasanya disebut sebagai SKOI Kalimantan bagian Timur, yang mana menjadi hanya satu tempat yang menyelenggarakan SMP serta SMA didalam bidang khusus pendidikan yang ditujukan untuk atlet, sehingga telah mendapatkan penghargaan Kelas A pada tahun 2013 serta mulai kembangkan latihan yang tertuju untuk menggali potensi tinggi para atlet berusia muda di Kota bagian Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur ini.

Olahraga adalah aktivitas fisik dengan bertujuan terjaganya kesehatan serta otot tubuh menjadi lebih kuat. Olahraga merupakan aspek krusial untuk para individu di era kini. Dengan meningkatnya aktivitas sehari-hari, manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan kencang. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, diperlukan olahraga teratur. Olahraga sudah dijadikan sebuah kebiasaan yang tak luput daripada kegiatan manusia di negara-negara maju, dalam hal ini olahraga adalah olahraga yang disusun sebagai bentuk permainan atau strategi pikiran yang merangsang tubuh menjadi lebih baik dan sehat.

Dalam penelitian Arizal dan Wahyudi (2020) kondisi segi fisik serta komponen kondisi segi fisik merupakan komponen tak terpisahkan dengan menjadi kesatuan utuh, yang dapat digunakan guna untuk perbaikan serta pemeliharaan. Artinya untuk tiap perbaikan kondisi segi fisik, keseluruhan komponen itu wajib dikembangkan. Komponen dalam kondisi segi fisik terdiri atas: kekuatan atau *strengths*, keseimbangan atau *balancing*, ketahanan atau *endurance*, daya meledak atau *muscular power*, reaksi atau *reaction*, kecepatannya atau *speed*, kelenturannya atau *flexibility*, koordinasinya atau *coordination*, serta ketepatannya atau *accuracy*. Menurut Kuswanto (2016) hal yang diperlukan didalam latihan yakni: Kecepatan, Fleksibilitas, Daya ledak pada otot bagian kaki, Kelincahan, Kekuatan otot perut, Kekuatan otot bagian lengan, dan Daya Tahan. Selain itu faktor internal dari diri atlet juga diperlukan, kemauan yang kuat untuk berprestasi. Dengan adanya beberapa dorongan semangat dalam diri atlet dan lingkungan, maka atlet dengan senditinya akan menjadi lebih memiliki motivasi untuk berprestasi daripada prestasi sebelumnya (Mahardika, 2023).

Dalam mengatasi *overtraining* dalam setiap latihan, diperlukan kondisi fisik yang baik yaitu dengan melakukan *sport massage* agar otot-otot yang ada dalam tubuh atlet

bisa lebih prima lagi. Menurut (Priyai, 2022) *sport massage* bisa membantu atlet pada saat *recovery* baik latihan maupun saat bertanding dan juga dengan diberikannya *treatment sport massage* dapat mengurangi terjadinya cedera dan mempermudah atlet dalam proses penanganan cedera pada atlet sehingga dengan diberikannya *sport massage* maka kondisi atlet bisa lebih prima kembali. Selain itu untuk memaksimalkan kondisi fisik yang prima bagi atlet, diperlukan manajemen program latihan yang baik dari pelatih. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan oleh pelatih maupun pengurus dalam setiap cabang olahraga, khususnya di cabang olahraga pencak silat di SKOI bahwa dengan merencanakan anggaran untuk mengirimkan pelatih dalam setiap pelatihan agar pelatih dapat ilmu baru terkait dengan cabang olahraga pencak silat, memberikan program BPJS kesehatan dan ketegakerjaan kepada atlet pencak silat di SKOI agar atlet bisa fokus pada saat latihan dan pertandingan, serta memberikan fasilitas penunjang latihan yang memadai bagi atlet (Ariyadi, 2022).

Individu dengan kondisi kesehatan fisik dan mental harus mengatasi tekanan emosional yang berkaitan dengan penurunan akses ke perawatan kesehatan fisik dan mental (Alonzi dkk., 2020). Dalam penelitian bahwa olahraga memiliki hakikat berupa aktivitas secara fisik yang bertujuan menciptakan permainan yang didalamnya terdapat usaha dalam merebutkan kemenangan antar diri sendiri maupun dengan orang lain. Olahraga akan menjadi satu diantara sekian banyak latihan fisik yang bertujuan dalam meningkatnya kebugaran jasmani bagi orang yang melakukan. Arti dari kebugaran jasmani adalah seseorang yang mampu untuk menjalani serangkaian kegiatan fisik, yang mana perlu adanya kekuatan, daya ketahanan, serta fleksibiliti (Pratiwi dkk., 2018).Olahraga mengacu pada hal yang mampu memperkuat bagian otot tubuh sehingga mampu menghibur, menyenangkan, serta meningkatkan prestasi pemainnya. Untuk mencapai itu, maka diperlukan usaha seperti pembinaan sedari awal, menguasai teknik, taktik serta strategi dengan pendekatan-pendekatan (Pujiyanto, 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Mengacu Sugiyono (2019) variabel yang independent kerap kali disebut variabel yang bebas bermakna faktor yang memengaruhi serta menyebabkan perubahan atau munculnya variabel

yang independent. Populasi penelitian merupakan para Atlet Pencak Silat di SKOI Kaltim, dengan total 17 orang Atlet yang terdiri dari 9 lelaki serta 8 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* di mana seluruh populasi menjadi sampel yang berjumlah 17 orang Atlet.

Untuk mengukur kondisi fisik para Atlet Pencak Silat di SKOI Kaltim, digunakan satu rangkaian tes yang terdiri dari tes kondisi fisik kategori tanding dewasa. Tes ini wajib secara berurutan dan tidak ada satupun tes yang boleh dilewatkan. Jikalau terdapat sebutir test terlewatkan atau tak mengikuti, maka teranggap sebagai diskualifikasi. Di bawah ini adalah jenis komponent test dari pengukuran kondisi segi fisik para Atlet bagian Pencak Silat di SKOI Kaltim pada tahun 2022.

Guna menganalisis data, penelitian diambil dengan teknik berupa analisis berbentuk dekriptif kuantitatif bersatuan persentase. Digunakan sebuah analisis pada data dalam pengolahannya berupa persentase. Setelah data yang disusun mengenai tingkat kondisi fisik para Atlet Pencak Silat di SKOI Kaltim diperoleh, hasilnya terdiri dari 5 kategori menurut Johansyah Lubis yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Guna tercapainya tujuan tersebut, dilakukan perhitungan dengan statistik berbentuk deskriptif yang menghasilkan data berikut mengenai variabel kondisi fisik para atlet Pencak Silat di SKOI Kaltim, yakni:

Tabel 4 1. Tabel perhitungan mengenai statistik deskriptif

Kondisi	N	Maximum	Minimum	Mean	Standar
Fisik	17	18	10	13.47	Deviation 2.12

Berdasarkan pada tabel tersebut penjelasannya adalah N merupakan totalan sampel didalam penelitian ini berjumlah 17, Variabel kondisi fisik pada atlet memiliki skor minimal = 10, skor nilai maksimumnya= 18, nilai mean atau disebut rerata = 13.47, serta standard deviasinya = 2.12. Berikut ini penggambaran grafik untuk memperjelas deskripsi.

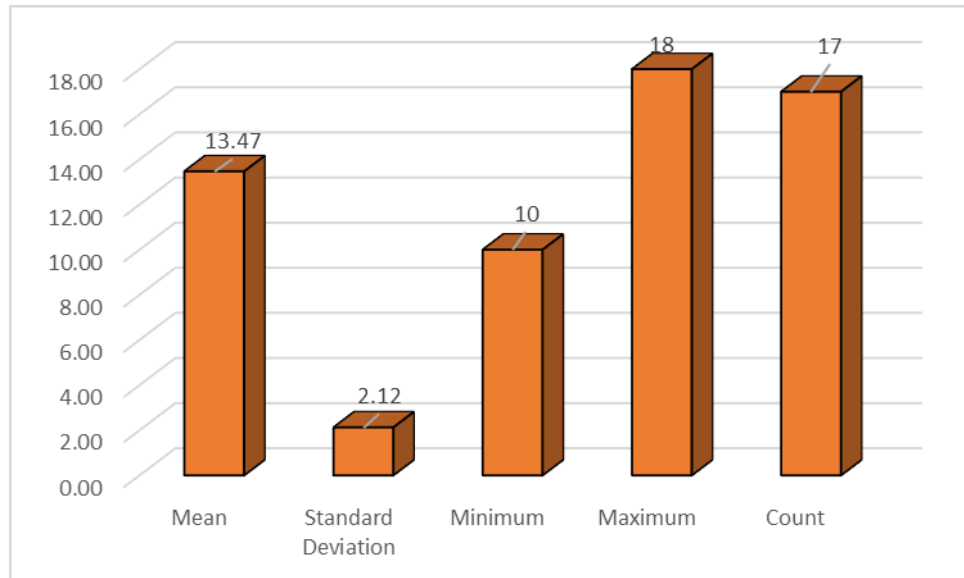


Diagram 4.1. Diagram deskripsi data

Penulis mengujicobakan presentasinya yang mengacu dari deskripsi data frekuensi kondisi fisik mengacu pada kategori yang dilihat seperti:

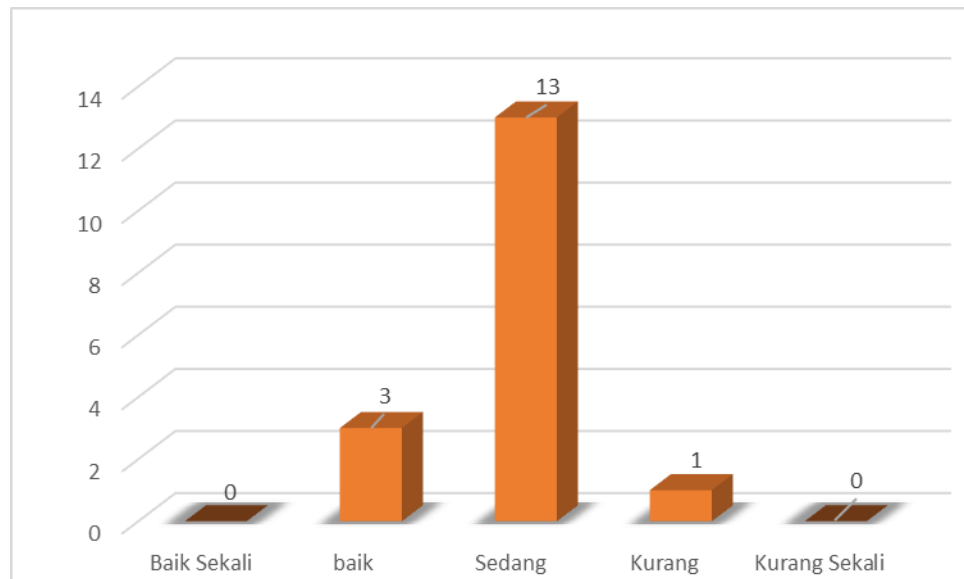


Diagram 4.2. Frekuensi Hasil Tes

Mengacu pada gambar. grafik ini menunjukkan bahwasannya di bagian Baik Sekali adalah 0 atlet, Baik: 3 atlet, Sedang: 13 atlet, Kurang: 1 atlet, Kurang Sekali: 0 atlet.

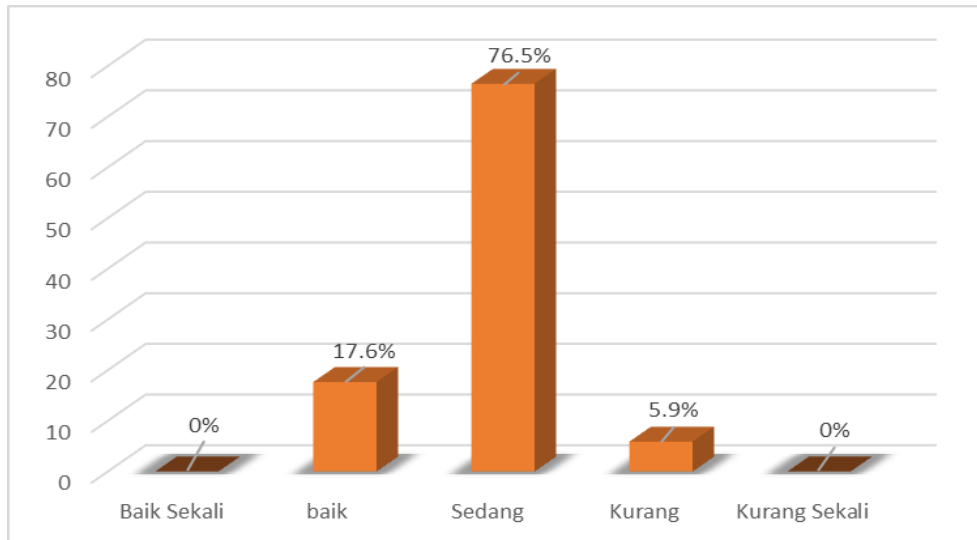


Diagram 4 2. Diagram hasil persentase keseluruhan

Mengacu oleh data, maka terlihat persentasenya bahwasannya bagian tingkat kondisi fisik atlet pencak silat SKOI Kaltim Baik Sekali 0%, Baik 17.6%, Sedang 76.5%, Kurang 5.9%, Kurang Sekali 0%.

Tabel 4 2. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SKOI Kalimantan Timur.

Kategori	Frekuensi (Responden)	Persentase
Kondisi Baik Sekali	0	0%
Kondisi Baik	3	17, 6 %
Kondisi Sedang	13	76, 5 %
Kondisi Kurang	1	5, 9 %
Kondisi Kurang Sekali	0	0 %
Total	17	100 %

Tak hanya itu, peneliti tentu mempresentasikan juga data yang didapat di lapangan ketika belum dikonversi dengan perhitungan statistik deskripsi berikut ini:

Tabel 4 3. Tabel Konversi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas	17	2	5	4.47	0.94
Kecepatan	17	2	4	2.47	0.62
<i>Power</i>	17	2	5	3.41	0.94
MFT	17	2	5	3.12	0.60

Berdasarkan hasil akhir perhitungan statistik deskriptif pada tabel diatas dideskripsikan bahwasannya items test kondisi segi fisik memiliki 9 items untuk diujikan,

dengan penjelasan bahwasannya N merupakan totalan sampel berjumlah 17 atlet, items tes: **1) Fleksibilitas (*Sit and Reach*)** skor nilai kadar minimum = 2, nilai kadar maksimum = 5, nilai terkait mean = 4.47, nilai std Dev = 0.94. **2) Kecepatan (Lari 20m)** skor nilai terkaait minimum = 2, nilai terkait maksimum = 4, nilai terkait mean = 2.47, nilai terkait std. Dev = 0.62. **3) Kekuatan (*Vertical Jump*)** berskor minimum = 2, nilai terkait maksimum = 4, nilai pada mean = 3.41, nilai terkait std. Dev = 0.92. **4) MFT (*Bleep Tesr*)** skor pada nilai terkait minimum = 2, nilai terkait maksimum = 5, nilai terkait mean = 3.12 nilai terkait std. Dev = 0.60

Berdasarkan temuan penelitian yang diteliti ini, didapati bahwa kondisi segi fisik para atlet Pencak Silat SKOI Kalimantan Timur berada dalam tingkatan "sedang". Hal ini menggambarkan sejauh mana praktik yang telah pelatih berikan pada mereka, dimana latihan kondisi segi fisik dilakukan secara singkat berhasilkkan masuk dalam latihan segi taktik serta teknik, serta memberikan perilaku kontributif yang memadai terhadap kondisi segi fisik para atlet Pencak Silat SKOI Kaltim. Hal ini memungkinkan karena para atlet pencak silat SKOI Kaltim saat itu baru mulai masuk sekolah lagi setelah libur semester, sehingga intensitas Latihan para atlet yang menurun semenjak libur semester mempengaruhi kualitas kondisi fisik para atlet pencak SKOI Kaltim.

Dari empat jenis tes terkait, dihasilkan kecenderungan bahwasannya atlet pencak silat SKOI Kaltim diadakan pada kategori yang sedang, jenis test yang terdiri dari 4 buah, yakni *sprint* 20m, *Sit and Reach*, *Vertical Jump*, dan *MFT Bleep Test*. Namun salah satu jenis tes yaitu *sprint* 20m mendapat rerata hasil bertingkat rendah. Diantaranya terdiri faktor yang cukup banyak serta memberi pengaruh kepada hasil test personil, diantaranya segi makanannya, latihannya, usianya, kebiasannya, lingkungan tempatnya, serta lainnya. Dari hal tersebut, ditemukan bahwa lingkungan serta kebiasaan merupakan faktor pengaruh terkuat.

Dalam penggambaran peneliti, terdapat sekian faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan daripada tendangan dari pesilat meliputi segi fisiknya, mentalnya, teknik yang dipakainya, serta taktik/strateginya. Faktor segi fisik memiliki peran yang krusial didalam pertandingannya, alasannya sebab mampu memutuskan apakah pesilat tersebut berhasil ataukah tidak untuk memperlakukan teknik tendangannya dibagian tandingan remaja. Komponent segi fisik yang kompleks dibutuhkan didalam cabang dari

olahraga yang dimaksud ini, diutamakan dikategori tanding, termasuk daya ketahanan, kekuatannya, kecepatannya, powernya, fleksibilitasnya, kelincahannya, serta terkait pada koordinasinya. Daya ketahanan merupakan faktor penting bagi pesilat didalam pertandingan, sebab kedayatahan yang baik memunculkan ketahanan ritme pesilat selama tanding serta menjaga kecepatan tendangan hingga akhir. Gerakan yang digunakan berasal sifat eksplisif serta membutuhkan kekuatan yang essensial demi mendukung pembentukan gerakan eksplisif. Kekuatan dijadikan element yang menjadi dasar dari power, karena power bermain sebagai hasil dari perkalian antara cepatan serta kuat yang dimiliki. Kecepatan menghasilkan tendangan merupakan integrasi dari power didalam gerakan teknik, berefek pada pesilat berpower baik juga diharapkan kecepatan tendangan berteknik baik pula.

Dalam penelitian yang dilakukan (Cucu Sundara, 2020) yang berjudul kondisi fisik atlet pencak silat PPLP Jawa Barat, hasil penelitiannya yaitu dapat diketahui bahwa hasil rata-rata kondisi fisik atlet PPLP Jawa Barat Cabor Pencak Silat adalah 3,22 berapa pada kategori cukup dengan simpangan baku 0,86. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet PPLP Jawa Barat cabor Pencak Silat yang baik sekali 0%, kategori baik 41,18%, kategori cukup 35,29%, kategori kurang 17,65% dan kategori kurang sekali 5,88%.

Dalam upaya untuk mencapai kemampuan intelijen dan performa awalan secara maksimal, diwujudkan atas dasar mempertimbangkan kondisi yang saat ini berada didalam kategori bertingkat sedang, atlet pencak silat SKOI Kaltim diperlukan adanya peningkatan kemampuan serta kondisi segi fisiknya yang dilakukan secara berkelompok ataupun non. Kondisi fisik memiliki roles yang sangat besar bagi individu atlet, sehingga atlet pencak silat SKOI Kaltim harus memiliki kondisi fisik yang optimal. Selain itu, sebagai salah satu cabang olahraga yang berkompetisi dan berkontribusi dalam perolehan medali pada setiap acara yang diselenggarakan, cabang olahraga pencak silat SKOI Kaltim juga menghadapi ketatnya persaingan.

Spesifiknya, tuntutan bagi atlet bagian pencak silat merupakan pemenuhan upaya kondisi segi fisik yang memberi dukungan atas kinerja mereka didalam pertandingan guna dapat menjalani permainan secara optimal. Implementasi wajib didukung dengan kondisi dari latihan secara baik. Atlet pada pencak silat SKOI

Kaltim dapat bertanding secara baik adanya jikalau mereka mendirikan kesiapan mental, keterampilan, serta kondisi fisik bergairah, sehingga dapat melakukan penerapan optimal pada hasilnya.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil serta pembahasan penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa pada penelitian ini terhadap Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur masuk dalam kategori sedang dengan pertimbangan yang memiliki frekuensi terbanyak ada didalam kondisi tersebut, yang dimana terdapat 13 peserta dari total keseluruhan 17 atlet pencak silat SKOI Kaltim. Hal ini mungkin disebabkan para atlet yang saat melaksanakan tes baru mulai masuk sekolah lagi serta aktif rutin mengikuti Latihan lagi setelah libur semester, sehingga kondisi fisik tubuh para atlet masih belum kembali prima lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Alonzi, S., La Torre, A., & Silverstein, M. W. (2020). The psychological impact of preexisting mental and physical health conditions during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S236–S238. <https://doi.org/10.1037/tra0000840>
- Ariyadi, A. (n.d.). *Penerapan Manajemen Latihan Cabang Olahraga Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Kalimantan Timur*.
- Arizal, M., & Wahyudi, A. R. (n.d.). *Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra Smp Bahrul Ulum Surabaya dan SMP Panca Jaya Surabaya*.
- Cucu Sundara, Y. M. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 74-82.
- Pujianto, Agus. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang *. In *Journal of Physical Education* (Vol. 38, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Mahardhika, Nanda Alfian. (2023). The Relationship Between Student Learning Interest, Achievement Motivation and Student Parents' Support for UMKT Sports Education During the Pandemic on Student Learning Outcomes. *Borneo Educational Journal*, 146-165.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12073

- Priyai, R. R. (n.d.). *Penerapan Sport Massage p Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur.*
- Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). Sosialisasi Sport Massage Dan Penggunaan Kinesio Taping Bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 713.
<https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632>