



## Physical Condition Profile of POPNAS Pencak Silat Athletes DKI Jakarta in 2023

Suryani<sup>1\*</sup>, Hendro Wardoyo<sup>2</sup>, Heru Miftakhudin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

\* Corressponding Author. E-mail: [ishoeryani82@gmail.com](mailto:ishoeryani82@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kualitas kondisi fisik atlet putri pencak silat POPNAS DKI Jakarta tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Teknik penentuan sampel melalui metode *sampling purposive*. Pengumpulan data menggunakan data sekunder penelitian. Setelah dilakukan penelitian diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik meliputi daya tahan: 80% atlet tanding di kategori baik, 83% atlet seni di kategori kurang; daya taha kekuatan otot lengan: 60% atlet tanding di kategori sangat kurang, 50% atlet seni di kategori cukup; daya tahan kekuatan otot perut: 100% atlet tanding di kategori sangat kurang, 33% atlet seni di kategori baik; kecepatan: 60% atlet tanding di kategori baik, 83% atlet seni di kategori baik; daya ledak otot lengan: 100% atlet tanding di kategori cukup, 83% atlet seni di kategori sangat baik; daya ledak otot tungkai: 60% atlet tanding di kategori baik, 50% atlet seni di kategori kurang; kelincahan: 40% atlet tanding di kategori kurang, 67% atlet seni di kategori cukup dan kelentukan: 40% atlet tanding di kategori cukup, 83% atlet seni di kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa profil kondisi fisik kategori seni lebih baik dibandingkan kategori tanding.

**Kata kunci:** profil, kondisi fisik, POPNAS.

### Abstract

*This research was carried out with the aim of knowing the quality of the physical condition of female POPNAS DKI Jakarta pencak silat athletes in 2023. This research method used descriptive quantitative. The sampling technique uses a purposive sampling method. Data collection uses secondary research data. After conducting research, the results showed that the profile of physical condition included endurance: 80% of athletes were in the good category, 83% of athletes were in the poor category; arm muscle strength endurance: 60% of athletes are in the very poor category, 50% of athletes are in the sufficient category; abdominal muscle strength endurance: 100% of competitive athletes in the very poor category, 33% of athletes in the good category; speed: 60% of athletes in the good category, 83% of athletes in the good category; arm muscle explosive power: 100% of athletes in the fair category, 83% of athletes in the very good category; explosive muscle spasm power: 60% of competitive athletes in the good category, 50% of athletes in the poor category; agility: 40% of athletes are in the poor category, 67% of athletes are in the sufficient category and flexibility: 40% of athletes are in the sufficient category, 83% of athletes are in the good category. Based on the research results, it was concluded that the physical condition profile of the arts category was better than the competition category.*

**Keywords:** profile, physical condition, POPNAS.

## PENDAHULUAN

Indonesia mempunyai warisan budaya seni bela diri tradisional yang banyak dikenal dengan nama pencak silat bahkan juga dikenal di wilayah Asia Tenggara (Mizanudin et al., 2018). Pencak Silat memiliki akar budaya yang kuat di Indonesia. Seni bela diri ini telah ada sejak zaman prasejarah dan terus berkembang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Indonesia. Pencak Silat telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi dan menjadi bagian dari identitas budaya bangsa Indonesia. Cabang olahraga pencak silat memadukan elemen seni, bela diri, dan olahraga fisik (Sukarno, 2020). UNESCO mengakui dan menetapkan pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia pada sidang ke-14 *Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage* (Zulfikar, 2021).

Dalam pencak silat ada “dua kategori yang di pertandingan yaitu kategori tanding dan seni” (PB IPSI, 2022). Kategori tanding dipertandingkan berdasarkan kelas yang mengacu pada berat badan serta di golongkan menjadi beberapa tingkatan seperti tingkat usia dini 1, usia dini 2, pra-remaja, remaja, dewasa, master A dan master B. Sedangkan kategori seni dibagi menjadi beberapa nomor yaitu tunggal, ganda, regu dan solo kreatif, serta di golongkan menjadi beberapa tingkatan sama seperti kategori tanding.

Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) merupakan salah satu kejuaraan pencak silat yang populer untuk kalangan pelajar. Setiap provinsi akan mempersiapkan perwakilan dan mengirim atlet terbaik mereka dalam laga Pekan Olahraga Pelajar Nasional XVI Sumatera Selatan tahun 2023 di kota Palembang. POPNAS diselenggarakan oleh Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (Bapopsi) sebagai bagian sistem kompetisi olahraga pelajar dan merupakan ajang penyelenggaraan olahraga yang dilaksanakan secara multi event tingkat nasional. POPNAS sebagai ajang pembibitan yang tepat untuk menyaring atlet-atlet muda berpotensi di daerah ini dilaksanakan dua tahun sekali. Jumlah cabang olahraga yang di pertandingan pada POPNAS tahun 2023 terdiri atas 22 cabang olahraga.

Prestasi tim pencak silat POPNAS DKI Jakarta di ajang POPNAS sebelumnya memperoleh hasil yang masih belum maksimal. Hal ini terjadi karena berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik atlet yang bertanding belum memenuhi syarat yang

baik. Hal yang seringkali terjadi pada suatu pertandingan adalah banyak pesilat yang pada babak satu dan dua sudah unggul di poin tetapi karena pesilat tersebut tidak memiliki stamina yang baik maka lawan dapat mengejar ketertinggalan poin tersebut pada babak tiga sehingga kemenangan berbalik pada lawan. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat. Kondisi fisik yang prima juga bermanfaat untuk menjaga ketahanan dan konsentrasi atlet, misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, kelihaihan dan kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan (Rohman & Effendi, 2019). Oleh karena itu seorang atlet selain harus menguasai tehnik yang baik juga harus bisa terus menjaga kondisi fisiknya dengan baik agar dalam setiap pertandingan mereka dapat tampil dengan prima. Selain itu kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Widiyanto dkk., 2023). Penting bagi atlet dalam menyiapkan kondisi fisik sebagai upaya meraih prestasi lebih optimal (Sulaiman dkk., 2023).

Pada POPNAS XVI Sumatera Selatan tahun 2023 cabang olahraga pencak silat sudah menerapkan peraturan pertandingan terbaru yang menuntut seorang pesilat untuk memiliki stamina yang baik. Pertandingan kategori tanding dilakukan dalam tiga babak dengan waktu dua menit bersih setiap babakannya, sehingga waktu normal yang dibutuhkan sekitar 10 sampai 15 menit. Dalam satu kejuaraan pesilat bisa bertanding lebih dari tiga kali. Pada peraturan pertandingan terbaru ini jumlah serangan tidak dibatasi, wasit akan menghentikan pertandingan hanya ketika terjadi pelanggaran ataupun jatuhan dan tehnik jatuhan diperbolehkan menggunakan tarikan. Sehingga diperlukan kondisi fisik yang baik agar bisa menyerang dan bertahan dengan baik dalam tiap babakannya. Hal ini selaras dengan pernyataan “kondisi fisik memegang peranan penting dalam keberhasilan seorang pepencak silat, karena tanpa kondisi fisik yang bagus dan prima sangat mustahil seorang atlet pencak silat Indonesia berprestasi” (Wardoyo, 2017).

Begitupun dengan kategori seni, jika pada peraturan pertandingan sebelumnya untuk kategori seni menggunakan sistem *pool*, pemenang *pool* langsung masuk final sehingga paling banyak hanya dua kali penampilan dalam satu pertandingan. Maka pada peraturan pertandingan terbaru kategori seni dipertandingkan dengan sistem

gugur, sehingga memungkinkan untuk penampilan minimal dua kali dalam satu *event* tergantung banyaknya peserta. Dalam waktu tiga menit kategori seni akan menampilkan teknik maupun jurus yang terbaik. Kondisi fisik akan berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam melakukan gerakan sesuai dengan apa yang sudah di rencanakan sebelumnya (Hidayat & Jatmiko, 2021). Dengan demikian dibutuhkan kesiapan fisik yang baik agar dapat memberikan penampilan yang maksimal dari awal sampai akhir jurus.

Atas dasar uraian di atas dan sebagai masukan kepada pelatih khususnya tentang kondisi fisik atlet. Besar harapan agar POPNAS berikutnya makin baik dari POPNAS sebelumnya, hal ini dapat di lihat dari hasil POPNAS 2019, DKI Jakarta yang gagal menjadi juara umum dengan perolehan 2 medali emas saja, sedangkan pada POPNAS XVI di Palembang tahun 2023 cabang olah raga pencak silat berhasil menjadi juara umum dengan mendapatkan 5 medali emas. Dua medali emas diraih oleh pesilat putri kategori tanding, sedangkan pesilat putri kategori seni tidak mendapatkan medali emas. Disini terlihat bahwa prestasi pesilat putri kategori seni belum maksimal. Melihat hasil pertandingan POPNAS tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang profil kondisi fisik atlet pencak silat yang bertanding pada POPNAS XVI di Palembang tahun 2023. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut: a) Pencapaian prestasi pencak silat DKI Jakarta pada POPNAS sebelumnya masih jauh dari harapan, b) Kondisi fisik atlet belum memenuhi syarat baik, d) Prestasi pesilat putri kategori seni belum maksimal.

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari hasil tes atlet tim POPNAS DKI Jakarta tahun 2023. Pengumpulan data dilakukan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Provinsi DKI Jakarta, GOR Ragunan, dengan periode pelaksanaan bulan Agustus sampai Desember 2023. Data yang diperoleh mencakup hasil dari berbagai variabel tes kondisi fisik. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui skor

tes kondisi fisik yang selanjutnya dikonversi berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditentukan.

Populasi dari penelitian ini adalah atlet tim POPNAS DKI Jakarta yang berjumlah 27 orang. Terdiri dari 13 orang atlet putra dan 14 orang atlet putri, 15 atlet kategori tanding dan 12 atlet kategori Seni. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *sampling purposive* dengan kriteria sebagai yaitu seluruh atlet putri dari kategori tanding dan seni yang bertanding pada POPNAS XVI Palembang tahun 2023 dan berasal dari PPOP (Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar) DKI Jakarta, sebanyak 11 orang yang terdiri dari 5 orang atlet tanding putri, dan 6 orang atlet seni putri.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, diantaranya: 1) Daya tahan menggunakan tes *bleep* dan *balke*, 2) Daya tahan kekuatan otot: *push up* dan *sit up*, 3) Kecepatan: *sprint* 20 meter, 4) Daya ledak: *medicine ball throw*, *vertical jump* dan *standing jump*, 5) Kelincahan: *shuttle run* 5x4 meter, 6) Kelentukan: *sit and reach*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk data distribusi frekuensi semua variable yang diperoleh melalui beberapa tes yang dilakukan, yaitu daya tahan (tes *bleep* dan *balke*), daya tahan kekuatan otot (tes *push up* dan *sit up*), kecepatan (tes *sprint* 20 m), daya ledak (tes *medicine ball throw*, *vertical jump* dan *standing jump*), kelincahan (tes *shuttle run* 5x4 m) dan kelentukan (tes *sit and reach*).

**Tabel 1.** Data Hasil Tes Fisik Atlet Pencak Silat POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 Kategori Tanding Putri

No.	Variabel	Bleep	Push Up	Sit Up	Sprint 20 M	Medicine Ball Throw	Vertical Jump	Shuttle Run 5 X4 M	Sit & Reach
1	Nilai Terendah	35,1	13	50	3,54	2,9	29	6,65	8
2	Nilai Tertinggi	43,5	29	62	3,21	3,3	44	5,56	21,5
3	Rata-Rata	39,84	19,6	57,6	3,38	3,1	36	6,11	15,6

**Tabel 2.** Data Hasil Tes Fisik Atlet Pencak Silat POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023  
Kategori Seni Putri

No.	Variabel	Balke	Push Up	Sit Up	Sprint 20 M	Medicine Ball Throw	Standing Jump	Shuttle Run 5 X4 M	Sit & Reach
1	Nilai Terendah	42	38	66	3,32	3,95	1,85	6,23	15
2	Nilai Tertinggi	47	56	90	3,02	4,56	2,32	5,84	27
3	Rata-Rata	43,4	45,5	80	3,22	4,25	2,07	6,01	24,17

## 1. Daya Tahan (*Endurance*)

### a. Kategori Tanding

Data daya tahan *aerobic* 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan instrument tes *bleep* mempunyai rentang nilai 35,1 sampai 43,5 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 39,84.

### b. Kategori Seni

Data hasil tes dan pengukuran daya tahan *aerobic* 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan instrument tes *balke* mempunyai rentang nilai 42 sampai 47 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 43.4.

## 2. Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*)

### 1) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

#### a. Kategori Tanding

Data daya tahan kekuatan otot lengan 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan instrument tes *push up* 1 menit mempunyai rentang nilai 13 sampai 29 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 19,6.

#### b. Kategori Seni

Data daya tahan kekuatan otot lengan 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *push up* 1 menit mempunyai rentang nilai 38 sampai 56 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 45,5.

## 2) Daya Tahan Kekuatan Otot Perut

### a. Kategori Tanding

Data daya tahan kekuatan otot perut 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sit up* 2 menit mempunyai rentang nilai 50 sampai 62 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 57,6.

### b. Kategori Seni

Data daya tahan kekuatan otot perut 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sit up* 2 menit mempunyai rentang nilai 66 sampai 90 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 80.

## 3. Kecepatan (*Speed*)

### a. Kategori Tanding

Data kecepatan 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sprint* 20 m mempunyai rentang nilai 3,54 sampai 3,21 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 3,38.

### b. Kategori Seni

Data kecepatan 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sprint* 20 m mempunyai rentang nilai 3,32 sampai 3,02 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 3,22.

## 4. Daya Ledak (*Power*)

### 1) Daya Ledak Otot Lengan

#### a. Kategori Tanding

Data daya ledak otot lengan 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *medicine ball throw* 2 kg mempunyai rentang nilai 2,9 sampai 3,3 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 3,1.

#### b. Kategori Seni

Data daya ledak otot lengan 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *medicine ball throw* 2 kg mempunyai rentang nilai 3,95 sampai 4,56 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 4,25.

### 2) Daya Ledak Otot Tungkai

a. Kategori Tanding

Data daya ledak otot tungkai 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *vertical jump* mempunyai rentang nilai 29 sampai 44 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 36.

b. Kategori Seni

Data daya ledak otot tungkai 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *standing jump* mempunyai rentang nilai 1,85 sampai 3,23 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 2,07.

5. Kelincahan (*Agility*)

a. Kategori Tanding

Data kelincahan 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *shuttle run 5 x 4 m* mempunyai rentang nilai 6,65 sampai 5,56 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 6,11.

b. Kategori Seni

Data kelincahan 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *shuttle run 5 x 4 m* mempunyai rentang nilai 6,23 sampai 5,84 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 6,01.

6. Kelentukan (*Flexibility*)

a. Kategori Tanding

Data kelentukan 5 orang atlet tanding putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sit and reach* mempunyai rentang nilai 8 sampai 21,5 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 15,6.

b. Kategori Seni

Data kelentukan 6 orang atlet seni putri POPNAS DKI Jakarta Tahun 2023 dengan menggunakan tes *sit and reach* mempunyai rentang nilai 15 sampai 27 dengan hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 24,17.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat diperoleh disimpulkan bahwa Profil kondisi fisik atlet putri PPOP (Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar) DKI Jakarta pada event POPNAS XIV Palembang tahun 2023 dengan melihat hasil komponen kondisi fisik antara kategori tanding dan seni, kategori seni lebih baik dibandingkan kategori tanding. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian yang sudah dilakukan pada setiap unsur kondisi fisik. Dari hasil tersebut bisa menjadi dasar pelatih atau pembinan dalam mempersiapkan event selanjutnya dalam hal dasar penyusunan program latihan supaya lebih optimal dalam mencapai prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: theory and methodology for training. In *Fifth Edition. United States of America: Human Kinetics* (5th ed.). Human Kinetics.
- McGuigan, M. (2016). *Essential of strength training and conditioning* (4th ed., Vol. 4). United States of America. Human Kinetics.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 3(2599–0519), 264–270.
- PB IPSI. (2022). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2022* (Issue November).
- PB IPSI. (2023). *Peraturan Pertandingan Pra Usia Dini, Usia Dini 1, Usia Dini 2, Pra Remaja & Remaja Tahun 2023* (p. 19). PB IPSI.
- PP. BAPOPSI. (2023). *Pedoman teknis (technical handbook) POPNAS XVI Sumsel tahun 2023* (pp. 1–14).
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi fisik atlet PPLP pencak silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121. [http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr\\_](http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr_)
- Sukarno. (2020). *Pencak Silat Is Power* (N. Firdauzi & K. Wazis (Eds.)). Surabaya. Buku Pena Salsabila.
- Sulaiman, A., Syahab, A. A., Apriliyanto, R., Hardov, B. H., & Yono, T. (2023, November). Physical Conditions of the Unmuh Jember Martial Arts in Preparation for POMPROV II East Java. In *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports* (Vol. 3, pp. 26-33).
- Wardoyo, H. (2017). Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia 2017. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 2(1), 111–116.

- Widiyanto, W. E., Soegiyanto, Hidayatullah, M. F., & Kusuma, D. W. Y. (2023). The Role of Circuit Training in Badminton: A Systematic Literature Review. *International Conference on Science, Education and Technology (ISET)*, 818–824.
- Yonda, O., & Miftakhudin, H. (2023). Pelatihan Tes Dan Pengukuran Profil Fisik Atlet Junior Tenis Wilayah Dki Jakarta Tahun 2023. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023*.
- Zulfikar, F. (2021). *Pencak Silat Berasal dari mana? Ini Pengertian, Sejarah dan Teknik*