

---

## TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT DI SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGA MARDINI KABUPATEN SUBANG TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Euis Kamila<sup>1</sup>, Subarna<sup>2</sup>, Mirwan Aji Soleh<sup>3</sup>  
Universitas Sebelas April<sup>1,2,3</sup>

---

### Info Artikel

### ABSTRAK

#### Kata kunci:

Kondisi Fisik, Pencak Silat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang kondisi fisik atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini yang berjumlah 10 orang, dan yang dikategorikan atlet senior sebanyak lima atlet putra dan lima atlet putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data-data yang diperoleh dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang dapat disimpulkan dari hasil tujuh item tes yaitu *fleksibility (trunk extension)*, *speed (sprint 50 meter)*, *agility run (illinois agility test)*, *sit up*, *push up*, *vertical jump*, dan daya tahan *endurance (bleep test)* dengan rata-rata berada pada kategori di bawah standar.



Copyright © 2024 Universitas Sebelas April-Sumedang

#### \*Corresponding Author:

Euis Kamila  
Universitas Sebelas April,  
Sumedang,  
Email: [euiskamila367@gmail.com](mailto:euiskamila367@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi cabang olahraga pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi” (Pratama, 2015). Sedangkan menurut Hinda Z. dan Sugiyanto (2015) “Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik”. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang, peneliti memperhatikan bahwa hasil beberapa *event* belakangan ini, banyak atlet yang terlihat kelelahan pada saat bertanding. Disamping itu dilihat dari agenda kegiatan harian atlet yang terlalu padat, sehingga waktu istirahat terbatas yang

mengakibatkan atlet mengalami kelelahan. Disamping itu jiwa petarung atlet masih kurang, sehingga atlet harus senantiasa diberikan motivasi untuk selalu maksimal dalam latihan maupun pada saat bertanding. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang tahun pelajaran 2022/2023.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “*One-Shot Method*” model. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini yang berjumlah 10 orang, dan yang dikategorikan atlet senior sebanyak lima atlet putra dan lima atlet putri. penulis menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk presentase. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur sebagai media atau alat pengumpulan data tersebut. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data atau alat pengukurannya. Dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur. Item tes yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh tes yaitu *fleksibility (trunk extension)*, *speed (sprint 50 meter)*, *agility run (illinois agility test)*, *sit up*, *push up*, *vertical jump*, dan daya tahan *endurance (bleep test)*.

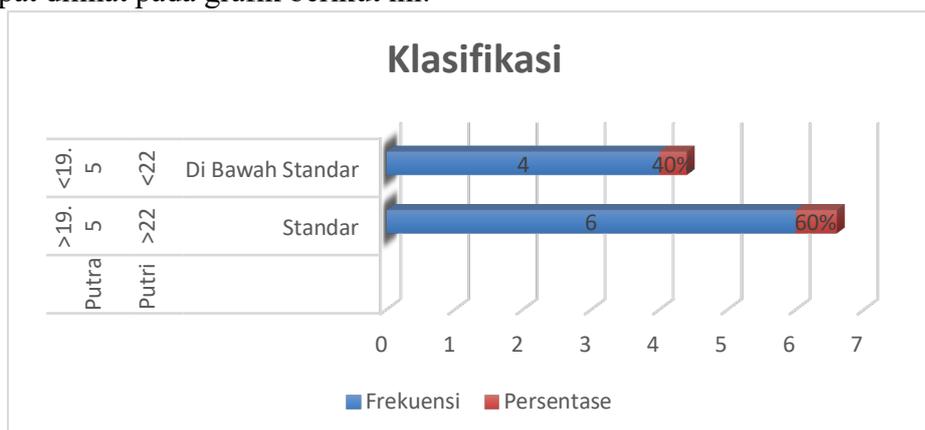
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

Data hasil penelitian diolah sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan di bab III untuk memperoleh data yang diperoleh dari hasil tes kondisi fisik pada atlet pencak silat, peneliti menggunakan rumus-rumus statistik, sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil pengolahan data, penulis uraikan berikut ini.

#### 1. Data Hasil Tes *Fleksibility (Trunk Extension)* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

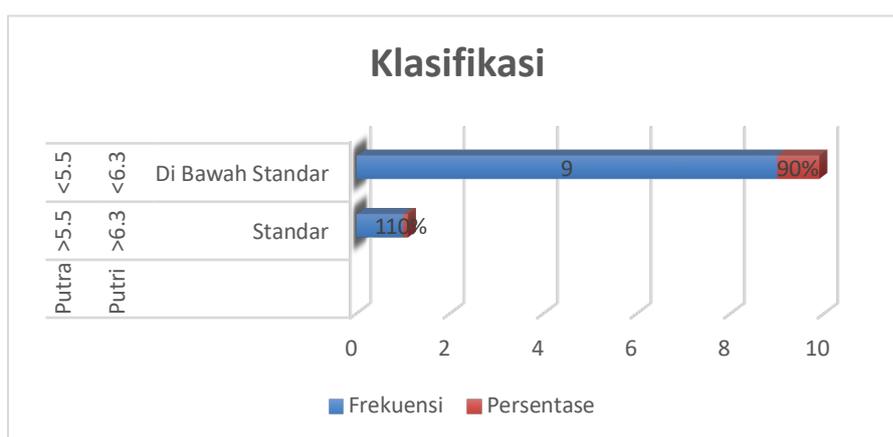
Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *trunk extension* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *fleksibility* pada klasifikasi standar putra >19.5 dan putri >22 berjumlah 6 orang pesilat atau 60% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *fleksibility* pada klasifikasi dibawah standar putra <19.5 dan putri <22 berjumlah 4 orang pesilat atau 40% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



**Grafik 1**  
**Histogram Hasil *Fleksibility (Trunk Extension)* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang**

2. Data Hasil Tes *Speed (Sprint 50 Meter)* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

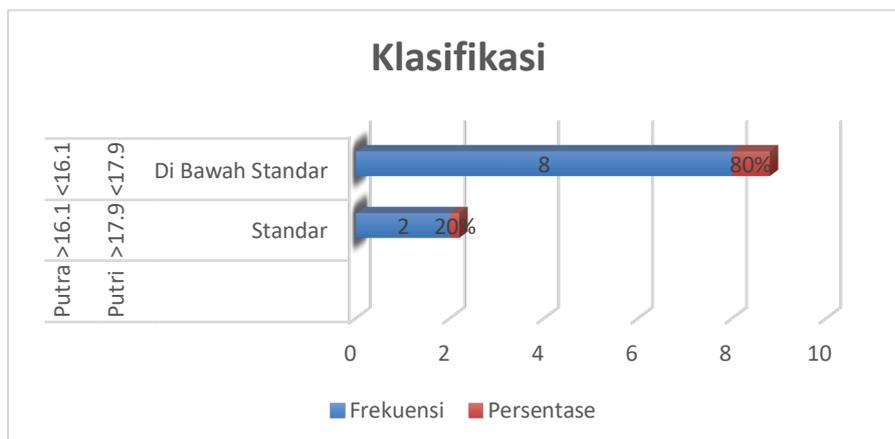
Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *sprint 50 meter* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *sprint 50 meter* pada klasifikasi standar putra >5.5 dan putri >6.3 berjumlah 1 orang pesilat atau 10% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *sprint 50 meter* pada klasifikasi dibawah standar putra <5.5 dan putri <6.3 berjumlah 9 orang pesilat atau 90% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



**Grafik 2**  
**Histogram Hasil *Sprint 50 Meter* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang**

3. Data Hasil Tes *Agility Run (Illinois Agility Test)* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil tes *illinois agility test* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *illinois agility test* pada klasifikasi standar putra >16.1 dan putri >17.9 berjumlah 2 orang pesilat atau 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor *illinois agility test* pada klasifikasi dibawah standar putra <16.1 dan putri <17.9 berjumlah 8 orang pesilat atau 80% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.

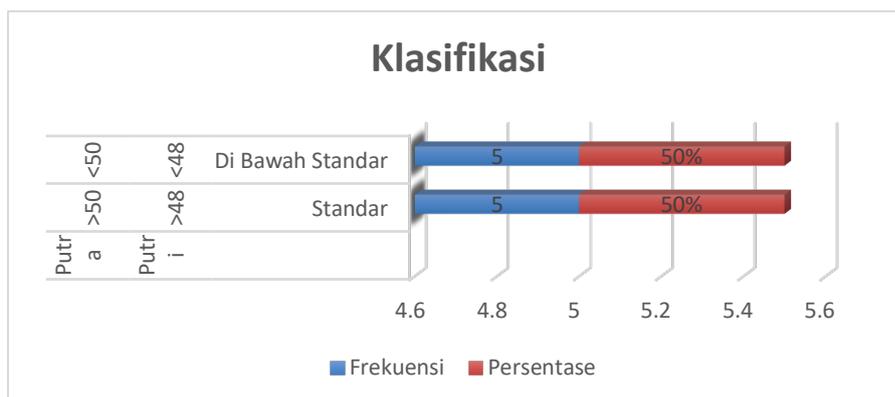


Grafik 3

Histogram Hasil *Illinois Agility Test* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

4. Data Hasil Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *sit up* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *sit up* pada klasifikasi standar putra >50 dan putri >48 berjumlah 5 orang pesilat atau 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *sit up* pada klasifikasi dibawah standar putra <50 dan putri <48 berjumlah 5 orang pesilat atau 50% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.

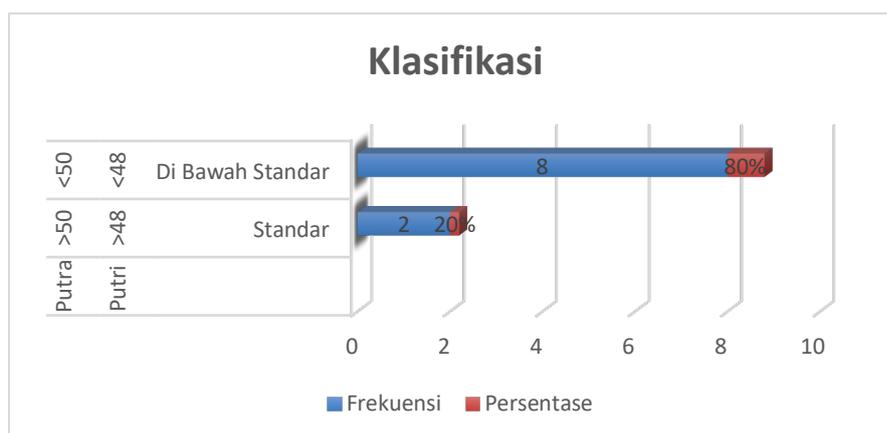


Grafik 4

Histogram Hasil *Sit Up* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

5. Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *push up* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *push up* pada klasifikasi standar putra >50 dan putri >48 berjumlah 2 orang pesilat atau 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *push up* pada klasifikasi dibawah standar putra <50 dan putri <48 berjumlah 8 orang pesilat atau 80% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.

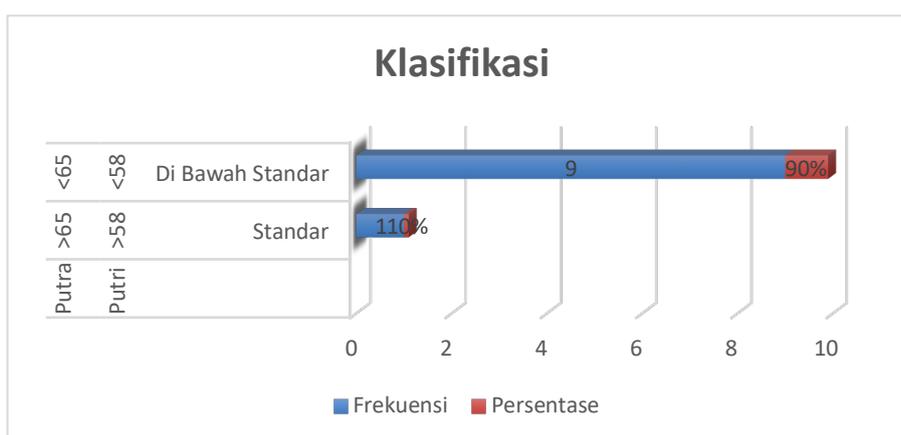


Grafik 5

Histogram Hasil *Push Up* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

6. Data Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *vertical jump* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *vertical jump* pada klasifikasi standar putra >65 dan putri >58 berjumlah 1 orang pesilat atau 10% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *vertical jump* pada klasifikasi dibawah standar putra <68 dan putri <58 berjumlah 9 orang pesilat atau 90% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



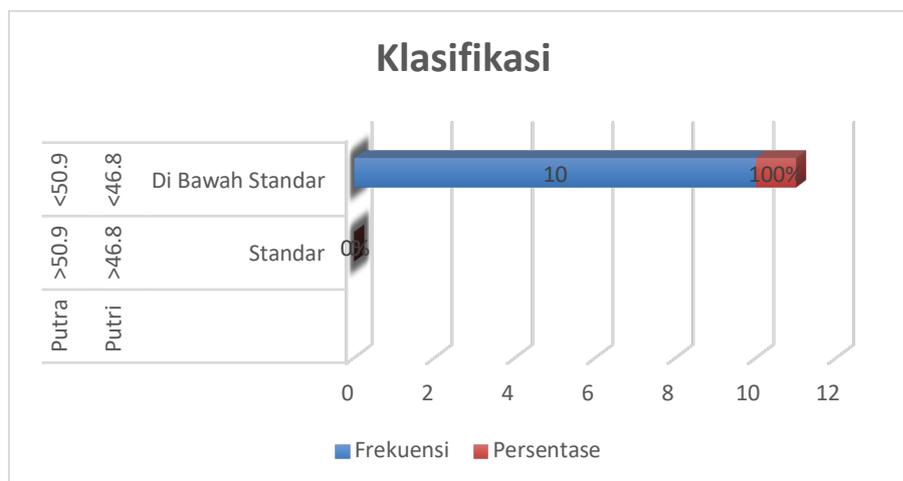
Grafik 6

Histogram Hasil *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

7. Data Hasil Tes Daya Tahan *Endurance (Bleep Test)* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *bleep test* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori ini. Frekuensi pesilat dengan skor tes *bleep test* pada klasifikasi standar putra >50.9 dan putri >46.8 tidak terdapat satu orang pesilat pun pada klasifikasi ini. Frekuensi pesilat

dengan skor tes *bleep test* pada klasifikasi dibawah standar putra <50,9 dan putri <46,8 berjumlah 10 orang pesilat atau 100% dari keseluruhan sampel. Untuk dapat jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Grafik 7

Histogram Hasil *Bleep Test* Atlet Pencak Silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang

### 3.2. Pembahasan

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat atlet sulit untuk berlatih atau bertanding dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang dapat disimpulkan sebagai berikut: *Fleksibility (trunk extension)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori standar, *speed (sprint 50 meter)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar, *agility run (illinois agility test)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar, *sit up* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori standar dan dibawah standar, *push up* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar, *vertical jump* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar, daya tahan *endurance (bleep test)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.

Hasil penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Ramdani (2020: 978) menyimpulkan bahwa berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman dapat disimpulkan sebagai berikut: Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang sekali.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. *Fleksibility (trunk extension)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori standar.
2. *Speed (sprint 50 meter)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.
3. *Agility run (illinois agility test)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.
4. *Sit up* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori standar dan dibawah standar.
5. *Push up* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.
6. *Vertical jump* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.
7. Daya tahan *endurance (bleep test)* yang dimiliki atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahraga Mardini Kabupaten Subang berada pada kategori dibawah standar.

#### REFERENSI

- [1.]Pratama, B. (2015). Jurnal Sportif.: *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1),74–80.Retrievedfrom <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/576>
- [2.]Sugiyanto, A. (2015). *Efektivitas Pembelajaran Model PBL Menggunakan Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mapel IPA Kelas VII. Unnes Physics Education Journal*, 4: 50-55.
- [3.]Ramdani, M. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*. Jurnal Patriot, 2(4), 966-981. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745>