



Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri

Ahmad Fatchur Fanani^{1*}, Reo Prasetyo Herpandika², Budiman Agung Pratama³

¹⁻⁴Program Studi Penjaskresrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

***e-mail:** fatchurfanani123@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Komponen kondisi fisik yang baik akan mendukung kemampuan teknik, taktik, serta performa atlet saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian berjumlah 18 atlet remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 189 atlet. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes kondisi fisik yang meliputi push up 60 detik, sprint 30 meter, *static flexibility test*, *Illinois Agility Test*, *vertical jump*, dan *standing stork test*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Komponen kelenturan dan daya ledak menunjukkan hasil yang baik, sedangkan kelincahan berada pada kategori di atas rata-rata. Sebaliknya, komponen kekuatan dan kecepatan masih tergolong sedang, dengan masing-masing 44,4% atlet berada pada kategori kurang untuk kekuatan dan 50,0% atlet berada pada kategori kurang untuk kecepatan. Dengan demikian, program latihan yang telah diterapkan cukup efektif dalam meningkatkan kelenturan, daya ledak, dan kelincahan, namun perlu difokuskan pada peningkatan kekuatan dan kecepatan agar performa atlet lebih optimal dalam menghadapi kompetisi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Pencak Silat, PSHT, Atlet, Survei.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang di Indonesia dan memiliki peran penting dalam pembinaan olahraga prestasi. Dalam pencak silat, pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan kondisi fisik atlet. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan perlu dikembangkan secara terpadu agar atlet mampu melaksanakan gerakan secara efektif serta mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan (Rusmiati et al., 2019). Di antara keempat aspek tersebut, kondisi fisik menjadi dasar yang sangat penting karena berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam melaksanakan teknik



serta mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik perlu dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan agar atlet mampu mencapai prestasi yang optimal (Reza et al., 2018).

Dalam pencak silat, kondisi fisik terdiri atas beberapa komponen yang saling mendukung, antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, dan daya tahan. Kekuatan diperlukan untuk menghasilkan gerakan dan mempertahankan posisi tubuh, kecepatan mendukung kemampuan atlet dalam melakukan serangan maupun menghindari serangan lawan, sedangkan kelincahan berperan dalam perubahan arah dan posisi tubuh secara cepat. Kelentukan mendukung luas gerak persendian, daya ledak berkaitan dengan kemampuan menghasilkan kekuatan secara cepat, keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan posisi tubuh, dan daya tahan membantu atlet mempertahankan kemampuan fisik selama pertandingan berlangsung (Hardovi, 2022). Evaluasi kondisi fisik secara berkala diperlukan untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Ujang Rahman, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji kondisi fisik atlet pencak silat pada berbagai kelompok dan daerah. Penelitian pada atlet Pencak Organisasi Kecamatan Soko menunjukkan bahwa beberapa komponen kondisi fisik, khususnya kelentukan dan kelincahan, berada pada kategori sangat baik, sedangkan daya tahan masih berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik atlet tidak selalu berada pada tingkat yang sama pada setiap komponen sehingga diperlukan evaluasi untuk mengetahui kondisi fisik secara lebih menyeluruh. Sementara itu, penelitian yang dilakukan pada atlet PPLPD Pencak Silat Bojonegoro menunjukkan adanya perbedaan kemampuan pada setiap komponen kondisi fisik atlet. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa setiap kelompok atlet dapat memiliki karakteristik kondisi fisik yang berbeda sehingga program latihan perlu disesuaikan dengan hasil evaluasi kondisi fisik atlet (Eko Hidayat et al., 2021).

Penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa pengukuran kondisi fisik memiliki peranan penting dalam pembinaan atlet pencak silat. Namun, hasil kondisi fisik pada suatu kelompok atlet belum tentu dapat menggambarkan kondisi fisik atlet pada kelompok atau perguruan lain karena terdapat kemungkinan perbedaan karakteristik atlet, intensitas latihan, program pembinaan, serta lingkungan latihan. Dengan demikian, diperlukan penelitian pada kelompok atlet yang berbeda untuk memperoleh data empiris mengenai kondisi fisik atlet sebagai dasar evaluasi pembinaan. Hal tersebut menjadi bagian penting dari *state of the art* penelitian ini, yaitu memberikan gambaran mengenai kondisi fisik atlet pencak silat pada lingkungan pembinaan yang spesifik.

PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif melakukan pembinaan atlet untuk mengikuti berbagai kejuaraan. Namun, hingga saat ini belum terdapat data yang menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet secara menyeluruh. Padahal, informasi tersebut penting sebagai bahan evaluasi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif sesuai kebutuhan atlet. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih

Kabupaten Kediri sehingga hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan prestasi atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Jadwal penelitian di perirakan berlangsung selama 2 bulan pada tanggal 17 mei 2025 – Juli 2025, dengan jadwal kegiatan sebagai berikut, minggu 1-2 persiapan penelitian, termasuk pengumpulan data awal (observasi bersama pelatih, penyusunan alat tes fisik). Minggu 3-4 pelaksanaan test fisik pada atlet dan pengumpulan data. Minggu 5-6 analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi objek penelitian berdasarkan data yang diperoleh tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti (Arsyad et al., 2025). Pendekatan survei dipilih karena mampu memberikan gambaran mengenai kondisi fisik atlet melalui serangkaian tes yang telah distandardisasi. Sampel penelitian berjumlah 18 atlet remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 189 atlet. Instrumen penelitian meliputi push up 60 detik, sprint 30 meter, static flexibility test, Illinois Agility Test, vertical jump, dan standing stork test. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk rata-rata dan persentase. Uji analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, meliputi nilai minimum, maksimum, mean, median, standar deviasi, dan persentase, serta pengkategorian berdasarkan norma masing-masing tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri diperoleh melalui enam komponen tes, yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, dan keseimbangan. Rekapitulasi hasil kategori kondisi fisik atlet disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri

Komponan Kondisi Fisik	Kategori Dominan	Presentase(%)
Kekuatan (Push Up 60 detik)	Kurang	44,4
Kecepatan (Sprint 30 meter)	Kurang	50,0
Kelentukan (Static Flexibility Test)	Baik	61,1
Kelincahan (Illinois Agility Test)	Di atas rata-rata	55,6
Daya Ledak (Vertical Jump)	Baik	66,7
Keseimbangan (Standing Stork Test)	Baik	61,1

Sumber : Data Penelitian (2025)

Berdasarkan Tabel 1, kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Komponen kelentukan, daya ledak, dan keseimbangan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan

kelincahan berada pada kategori di atas rata-rata. Sebaliknya, komponen kekuatan dan kecepatan masih didominasi kategori kurang, masing-masing sebesar 44,4% dan 50,0%, sehingga kedua komponen tersebut perlu menjadi perhatian dalam penyusunan program latihan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Komponen kelentukan, daya ledak, dan keseimbangan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan komponen kekuatan dan kecepatan masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan telah mampu mengembangkan beberapa komponen kondisi fisik, namun belum memberikan hasil yang optimal pada seluruh aspek. Temuan ini didukung oleh (Muftia et al., 2025) yang menyatakan bahwa setiap komponen kondisi fisik atlet pencak silat menunjukkan tingkat perkembangan yang berbeda sehingga evaluasi berkala diperlukan untuk menentukan prioritas latihan sesuai kebutuhan atlet.

Komponen kelentukan yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan gerak sendi yang cukup baik sehingga mendukung pelaksanaan teknik tendangan maupun hindaran saat bertanding. Selain itu, daya ledak tungkai yang baik juga menjadi modal penting dalam menghasilkan serangan yang cepat dan kuat. Hasil penelitian ini didukung oleh (Meuthia et al., 2025) yang menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat, sehingga kedua komponen tersebut berperan penting dalam meningkatkan efektivitas teknik serangan.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kekuatan dan kecepatan masih berada pada kategori kurang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan perlu lebih difokuskan pada latihan kekuatan otot dan kecepatan gerak agar kemampuan fisik atlet menjadi lebih seimbang. Menurut (Hardovi et al., 2022) peningkatan kekuatan dan kecepatan atlet pencak silat dapat dilakukan melalui latihan standing jump dan interval sprint yang diberikan secara bertahap dan terprogram sehingga mampu meningkatkan kekuatan serta kecepatan tendangan atlet saat bertanding.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa evaluasi kondisi fisik secara berkala sangat diperlukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan atlet serta sebagai dasar dalam penyusunan program latihan berikutnya. Evaluasi tersebut dapat membantu pelatih menentukan prioritas latihan sesuai dengan komponen kondisi fisik yang masih perlu ditingkatkan sehingga pembinaan atlet dapat berlangsung lebih efektif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Silfa Khoirina et al., 2026) yang menyatakan bahwa pemetaan kondisi fisik melalui serangkaian tes biomotorik memberikan informasi objektif mengenai kondisi atlet sehingga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih spesifik, sistematis, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Ranting Ngadiluwih Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Komponen kelentukan, daya ledak, dan keseimbangan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan kekuatan dan kecepatan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi kondisi fisik secara berkala serta penyusunan program latihan yang lebih terarah agar seluruh komponen kondisi fisik atlet berkembang secara optimal dan mampu mendukung peningkatan prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsyad, D., Sulastio, A., & Riau, U. (2025). *Survei Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola UNRI FC. 4*, 177–185.
- Education, P., & Java, E. (2019). *Ujang Rohman , 2 Mochamad Yusuf Effendi Correspondence : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya , Surabaya , Indonesia 3(2)*, 112–121.
- Hardovi, B. H. (2022). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022. 3(2)*.
- Hardovi, B. H., Apriliyanto, R., Bahriyanto, A., & Jember, U. M. (2022). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH LATIHAN STANDING JUMP DAN INTERVAL SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN DAN KECEPATAN TENDANGAN “ T ” PENCAK SILAT AL-. 7(November)*.
- Kondisi, E., Atlet, F., Pb, B., & Jaya, G. (2026). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga. 9*, 2297–2302.
- Muftia, N. F., Mukarromah, S. B., Dani, A. A., Andika, R., Yangkara, Y. F., Fatimah, R. D., Yuda, B., Rahmawati, E. D., Juniano, N., & Pratama, Y. (2025). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun Physical Condition Profile of Central Java PPLOP Pencak Silat Athletes in 2025. 6(2)*, 163–176. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4622>
- Olahraga, S.-P. K., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Wahyudi, A. R., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *Muhammad Reza Al Muttaqin*.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Negeri, U. (2019). *KONI SIDOARJO Rusmiati *, Oce Wiriawan. 107–114*.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *SOKO KATEGORI TUNGGAL , GANDA , DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat *, Tuter Jatmiko. 66–74*.
- Terhadap, K., Tendangan, K., & Atlet, L. (2025). *No Title. 9*, 150–160.