



## Identifikasi Kemampuan Biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024

Anggun Putri Agustien<sup>1</sup>, Puspodari<sup>2</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Magister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [anggunseha5@gmail.com](mailto:anggunseha5@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan penulis dan hasil wawancara dengan pelatih bahwa atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar mendominasi perolehan prestasi untuk sekolah. Akan tetapi, sepanjang tahun 2023 perolehan prestasi atlet ekstrakurikuler di SMPN 1 Udanawu ini mengalami penurunan. Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar yang diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan data yang valid untuk pelatih dalam menyusun atau merancang program latihan lebih efektif dan akurat agar prestasi dapat ditingkatkan serta dipertahankan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan data diperoleh dengan memanfaatkan metode survei yaitu tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar yang berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan kuantitas populasi yang ada, yaitu 12 atlet. Berdasarkan dengan penelitian yang sudah dilakukan maka diperoleh hasil penelitian dengan kesimpulan kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar termasuk kategori baik dengan prosentase sebesar 42% terbesar dari kategori lain.

**Kata Kunci :** Kemampuan biomotorik, atlet, pencak silat.

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang banyak memberikan keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia. Menurut Valiantinus dkk (2019) seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan. Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral. Pemerintah Indonesia memandang penting pembangunan olahraga karena diyakini olahraga adalah salah satu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia untuk menciptakan generasi sehat dan pembentukan karakter terlebih pada kawula muda bangsa ini. Karena itu, pengembangan dan pembinaan olahraga sangat perlu dikembangkan secara terarah mulai dari satuan pendidikan seperti ekstrakurikuler olahraga di sekolah-sekolah (Muhammad Akbar Husein Allsabah et al., 2023).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Nomor 3 tahun 2005, tiga lingkup olahraga yang perlu



ditingkatkan di Indonesia yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi, dan olahraga untuk prestasi. Prestasi merupakan parameter penting dari *output* yang dihasilkan atau dicapai dalam melakukan kegiatan atau selama mengikuti pendidikan. Prestasi bukanlah sebuah keberuntungan ataupun kebetulan namun merupakan hasil dari sebuah etos kerja yang keras serta kerjasama antara pelatih dan atlet oleh sebab itu faktor-faktor penunjang guna meraih prestasi yang optimal harus dimiliki seorang atlet dalam penampilan terbaiknya untuk meraih prestasi yang maksimal (Rubianto, dkk. 2023). Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar di lingkup olahraga dengan membimbing siswa untuk berprestasi dan menggunakan waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat salah satunya dengan mengikuti ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler di SMPN 1 Udanawu yang menorehkan prestasi pada banyak pertandingan olahraga adalah ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini diperlihatkan dengan banyaknya prestasi yang diraih dalam sepuluh tahun terakhir dan menjadi ekstrakurikuler yang mendominasi dalam peraih prestasi di SMPN 1 Udanawu.

Pencak silat memang merupakan seni bela diri tradisional yang kaya akan nilai-nilai positif yang bermanfaat bagi praktisi dan anggotanya antara lain ksatria, disiplin, keuletan, tanggungjawab, melatih ketahanan, melatih kesehatan mental, serta melatih kewaspadaan pastinya (Sulistiyowati & Irsyada. 2022). Kecenderungan aktifitas pencak silat pada masa kini adalah pada olahraga yang dipertandingkan yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi tinggi sehingga para atlet pencak silat terdorong untuk meningkatkan kemampuan dengan program-program latihan yang sudah tersusun dan terarah. Salah satu dari banyak aspek yang menentukan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat yakni kemampuan biomotorik. Menurut Robianto (2023) komponen biomotor mencakup berbagai aspek fisik yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam hal olahraga dan upaya meningkatkan prestasi olahraga, penting untuk mengembangkan setiap komponen biomotor agar potensi dalam gerakan maupun prestasi para atlet dapat tercapai dengan maksimal. Berdasarkan penjelasan dari Humaedi (2023), kondisi fisik seorang atlet juga dipengaruhi oleh kemampuan biomotor. Ketika kondisi fisik atlet dalam keadaan baik mereka dapat menjalankan gerak dengan lebih cepat serta teknik yang telah dilatih dapat diaplikasikan dengan lebih baik.

Tetapi pada kenyataannya pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar tersebut dalam upaya peningkatan kemampuan biomotorik tidak terlaksana dengan tepat sehingga saat ini belum diketahui kemampuan biomotorik atlet masing-masing individu melalui tes dan pengukuran kondisi fisik tertulis. Agar program latihan yang disusun dapat sesuai dengan kebutuhan, maka dirasa perlu bagi seorang pelatih untuk memahami kemampuan biomotorik pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu ini. Demikian agar para atlet dapat melaksanakan pemusatan latihan (*training center*) yang terprogram dan terstruktur sesuai kebutuhan sehingga prestasi yang baik tetap bisa diraih dan dipertahankan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti merasa perlu meneliti lebih dalam lagi terkait pembahasan tersebut tentang mengidentifikasi kemampuan biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar Tahun dengan harapan hasil keluaran (*output*) penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan evaluasi latihan terkait pemahaman lebih mendalam tentang kemampuan biomotor dan kelemahan dan kekuatan fisik masing-masing atlet serta data hasil penelitian dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan yang spesifik dan efektif untuk meningkatkan performa atau kinerja atlet secara individu dan memantau perkembangan kemampuan biomotorik atlet guna menunjang prestasi yang lebih baik.

## METODE

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang merupakan penelitian non hipotesis. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan, mengkaji, dan menjelaskan fenomena tertentu dengan menggunakan data berupa angka atau nilai numerik dimana data ini dihasilkan melalui pengukuran, survey, atau eksperimen (Sulistiyawati, dkk. 2022). Teknik penelitian ini memanfaatkan metode survey untuk mendapatkan dan mengumpulkan data dari tempat tertentu secara alamiah dan bukan buatan, yaitu dengan tes dan pengukuran.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik sensus atau *total sampling* dimana total sampel sama dengan kuantitas populasi yang ada. Menurut Sugiyono (2022), jikalau populasi kurang dari 100 akan lebih baik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Dengan demikian total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 atlet secara keseluruhan, dengan rincian yang terdiri atas 6 atlet putra dan 6 atlet putri yang aktif berlatih dalam 3 bulan terakhir.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini adalah tiga tahap dimulai dengan persiapan, pelaksanaan kemudian penyelesaian. Untuk tahap persiapan yaitu mengumpulkan data, mengidentifikasi pokok permasalahan untuk kemudian merumuskan masalah, pemecahan masalah, merumuskan judul penelitian, menyusun proposal, mengurus surat izin penelitian di bagian kasubag Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri, menyerahkan surat izin penelitian ke Kepala SMPN 1 Udanawu, melaksanakan kegiatan tes pengukuran untuk proses pengumpulan data dan dokumentasi kegiatan. Tahap penyelesaian yaitu mengolah data penelitian, melakukan analisis data, mendeskripsikan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan untuk menarik kesimpulan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik yang dirujuk dari Buku Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan oleh Wiriawan (2017). Item tes pengukuran yang disusun antara lain (1) Kelentukan dengan tes *sit and reach*. (2) Kekuatan dengan tes *push up* dan *sit up*. (3) Kecepatan dengan tes *sprint* 30 m. (4) Kelincahan dengan *Illinois Agility*. (5) Daya Tahan *Vo2max* dengan *Multistage Fitness Test*. Hasil tes masing-masing dikonversikan dalam bentuk angka lalu dijumlah total dari

keseluruhan hasil nilai tes atlet putra dan atlet putri. Penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan presentase dimaksudkan untuk mengetahui status variabel, yaitu mendeskripsikan kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Di bawah ini adalah rumus yang digunakan: (Arikunto, 2010:245).

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang ingin dicari. F = Frekuensi. N = Jumlah Keseluruhan Sampel.

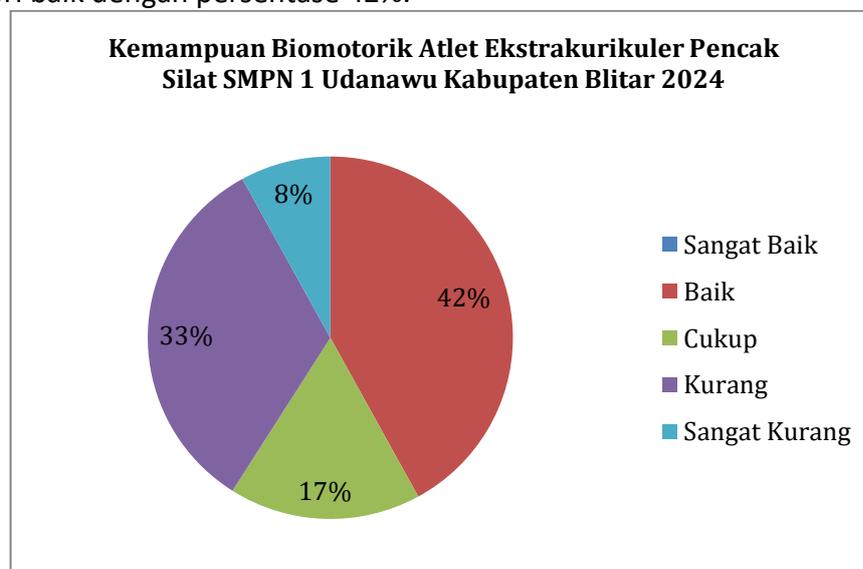
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan merupakan analisis deskriptif sederhana yaitu menghitung frekuensi dan presentase. Adapun tingkat kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 32$	Sangat Baik	0	0 %
$25 > X \leq 32$	Baik	5	42 %
$17 > X \leq 25$	Cukup	2	17 %
$10 > X \leq 17$	Kurang	4	33 %
$X \leq 10$	Sangat Kurang	1	8 %
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar masuk dalam kategori baik dengan persentase 42%.



**Gambar 1. Diagram Kemampuan Biomotorik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024**

Salah satu dari banyak aspek yang menentukan prestasi atlet cabang olahraga pencak silat yakni kemampuan biomotorik. Kemampuan biomotorik yang



kurang dapat menyebabkan penurunan stamina atlet saat berlaga karena tidak didukung oleh kondisi fisik yang kurang prima. Menurut Kholis dan Puspodari (2019), komponen biomotorik harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang lebih dibutuhkan untuk mendapatkan porsi latihan lebih intens. Demikian pula pada cabang olahraga pencak silat memerlukan dasar kemampuan biomotorik yang baik tanpa meninggalkan faktor lain seperti teknik dan mental.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menghasilkan gambaran komprehensif tentang kondisi fisik atlet. Penelitian ini memberikan informasi yang ditimbang penting untuk pelatih dan pengelola guna memahami sejauh mana kondisi fisik atlet pencak silat Smpn 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Hasilnya dapat menjadi dasar untuk pengembangan susunan program latihan yang lebih terarah dan efektif guna meningkatkan performa atlet dalam kompetisi.

Menurut Kholis & Puspodari (2019) instrumen tes kondisi fisik atau kemampuan biomotorik atlet pencak silat meliputi kelenturan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan bahwa kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu menunjukkan sebanyak 5 atlet atau 42% masuk kategori baik, sebanyak 2 atlet atau 17% termasuk kategori cukup, sebanyak 4 atlet atau 33% termasuk kategori kurang, dan sebanyak 1 atlet atau 8% termasuk kategori sangat kurang. Maka dapat disimpulkan dari hasil analisis di atas adalah kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di Smpn 1 Udanawu Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori baik, dengan presentase tertinggi, yaitu 42%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Kholis & Puspodari (2019), bahwasanya relevansi dengan prasyarat yang menyatakan "rata-rata dalam kategori baik" juga menunjukkan bahwasanya secara umum kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024 dapat dianggap memenuhi atau melebihi standar yang diperlukan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah diselesaikan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 42%, kategori cukup sebesar 17%, kategori kurang sebesar 33%, dan kategori sangat kurang sebesar 17%. Dengan demikian dapat disimpulkan kemampuan biomotorik atlet ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Udanawu Kabupaten Blitar 2024 termasuk kategori baik dengan persentase sebesar 42% terbesar dari kategori lain.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Allsabab, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo*:



- Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Humaedi., Wahyudi & Gunawan. 2023. Biomotor Atlet Elit Pada Olahraga Unggulan. *Journal of Sport Coaching*, 1-13.  
<https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/16781/5838>
- Kholis., & Puspodari. 2019. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 158-165.  
<https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1358/pdf>
- Robianto, A., & Albert, M. M. 2023. Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 51.  
<https://journal.unj.ac.id/uni/index.php/jsce/article/download/33357/14397/>
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, W., Wahyudi & Trinuryono, S. 2022. Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model *Blended Learning* Di Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Kadikma*, 68-73.  
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/kadikma/article/view/31327>
- Sulistiyowati, L., & Irsyada, R. 2022. Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Di Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 591-596.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/download/57972/22807>
- Valiantianus, S., Sepdanius., & Septri. 2019. Tinjauan Kemampuan Biomotorik Atlet Karate Dojo Kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 104-114. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/134/107>
- Wiriawan, O. E.S (Eds). 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing.