



Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat PSHW Di Padepokan Rimba Muda Saradan

Bayu Rizki Kurniawan¹, Mokhammad Firdaus¹.

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: Bayong1405@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya Tingkat Kondisi Fisik siswa Pencak Silat PSHW Dipadepokan Rimba Muda Saradan dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif yang menggunakan teknik pengambilan data melalui pengamatan pada obyek secara langsung dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang Siswa pencak silat. Instrumen yang digunakan yaitu tes kekuatan otot peras, tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan *shuttle run*, tes daya tahan otot *sit up*, tes daya tahan aerobic *balke* tes, tes daya tahan anaerobic lari 300 meter, tes daya ledak *standing board jump*, tes keseimbangan *balance test*, dan tes reaksi *nelson hand reaction test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan memiliki kondisi fisik sebagai berikut, Sangat Kurang 1 siswa (3%), Kurang 8 siswa (27%), Sedang 9 siswa (30%), Baik 11 siswa (37%) dan Baik Sekali 1 siswa (3%). Maka dapat disimpulkan siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan kebanyakan memiliki kondisi fisik Baik dengan jumlah siswa sebanyak 11 dari 30 siswa. Kondisi fisik merupakan hal terpenting dan mendasar bagi seorang Siswa dalam melakukan latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Jika kondisi fisik tidak disiapkan dengan baik, maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bertanding.

Kata Kunci : Pencak silat, PSHW, kondisi fisik.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk melatih kekuatan jasmani seseorang, kebugaran jasmani, rohani dan Kesehatan adalah bagian penting dari penampilan tubuh seseorang, dan merupakan aset yang paling berharga. Itu sebabnya setiap orang pasti mendambakan hidup bahagia, tampil bugar, sehat dan awet muda. Semua orang menginginkan tubuh yang sehat, tetapi tidak ada seorang pun yang menginginkan tubuh yang penuh penyakit dan gangguan kesehatan, sehingga olahraga dan kesehatan adalah suatu keharusan bagi setiap orang. Selain untuk menyehatkan tubuh olahraga juga memiliki tujuan lain yaitu untuk berprestasi Menurut Toho Cholik Mutohir (2007: 23), Olahraga mencerminkan kehidupan masyarakat di suatu negara. Olahraga merupakan cerminan cita-cita serta nilai-nilai luhur masyarakat sebuah negara juga keinginan untuk mencapai kejayaan pribadi melalui olahraga. Banyak orang yang beranggapan bahwa kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh prestasi olahraganya. Namun untuk mencapai prestasi ada beberapa hal yang perlu di

perhatikan terutama kondisi fisik, Kondisi fisik merupakan keterampilan mendasar yang wajib dimiliki siswa agar dapat tampil & sukses (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2022). Kondisi fisik dapat dikatakan sebagai salah satu syarat mutlak untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi seorang siswa. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai titik fundamental atau awal mula keberhasilan dalam bidang olahraga (Setiawan et al, 2018). Kondisi fisik merupakan salah satu syarat dasar yang penting bagi peningkatan prestasi seorang siswa, dan dapat dikatakan cikal bakal prestasi olahraga Pratama (2020).

Cabang olahraga prestasi ada banyak, salah satunya adalah pencak silat. Pencak Silat merupakan seni bela diri yang berasal dari warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia dan digunakan untuk melindungi kehidupan dari ancaman seperti binatang dan alam yang dianggap mengancam integritas. Ada banyak organisasi pencak silat di Indonesia salah satunya adalah PSHW (Persaudaraan Setia Hati Winongo), PSHW Berkembang pesat di Indonesia salah satu padepokannya ada di kecamatan Saradan Kabupaten Madiun dengan nama padepokan Rimba Muda. Siswa pencak silat di padepokan Rimba Muda Saradan sering mengikuti kejuaraan, namun belum pernah melakukan kegiatan tes kondisi fisik padahal kondisi fisik adalah syarat dasar untuk mencapai prestasi. Menurut Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014) kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya taha, daya ledak, keseimbangan dan reaksi memegang peranan penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat (Muhammad Akbar Husein Allsabab & Sugito., 2021). Tes kondisi fisik adalah hal yang penting bagi setiap cabang olahraga termasuk pencak silat, tes kondisi fisik menjadi penting karena dapat mengetahui kondisi yang sebenarnya pada siswa yang melakukan tes (Setiawan et al, 2018). Tes kondisi fisik juga menjadi salah satu cara untuk mengetahui level seorang siswa sehingga pelatih dapat memberikan porsi latihan yang tepat dan mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan. Berdasarkan latar belakang yang tertulis di atas peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik adalah syarat utama sebagai titik dasar untuk mencapai sebuah prestasi, dan harus dilakukan Kepada Siswa Pencak Silat PSHW Di Padepokan Rimba Muda Saradan karena visi dari padepokan Rimba Muda ini adalah berprestasi setinggi-tingginya.

METODE

Pendekatan penelitian pada penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif menurut Sugiyono (2008:14) Pendekatan kuantitatif artinya suatu penelitian yang digunakan untuk mengukur suatu variabel independen. Data kuantitatif adalah data yang diperoleh melalui proses evaluasi dan berbentuk angka-angka yang dapat dianalisis secara statistik. Penelitian ini dilaksanakan pada hari minggu 21 April 2024 pukul 08.00 - 15.00 WIB di padepokan pencak silat Rimba

Muda Saradan. Pemilihan sample pada penelitian ini menggunakan Metode *Purposive Sampling*. Dengan kriteria, siswa yang sudah melaksanakan *Kecer*, berjenis kelamin Laki-laki usia antara 15-20 tahun. Total sample keseluruhan berjumlah 30 orang siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. analisis yang digunakan adalah metode statistik deskriptif.

Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan persentase, dimana setelah mendapatkan data dari tes dan pengukuran langkah berikutnya adalah mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya, 1) kekuatan menggunakan *handgrip dynamometer* 2) kecepatan menggunakan lari 30 meter 3) kelincahan menggunakan *shuttle run* 4) daya tahan otot menggunakan *sit up* 5) daya tahan aerobic menggunakan *balke test* 6) daya tahan aerobic menggunakan lari 300 meter 7) daya ledak menggunakan *standing board jump* 8) keseimbangan menggunakan *balance test* 9) Reaksi menggunakan *nelson hand reaction test*. Seperti yang telah dijelaskan teknik analisis data adalah kuantitatif deskriptif menurut Anas Sudijono (2008) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- F = frekuensi
N = jumlah individu
P = persentase

Data yang di olah menggunakan T-skor kemudian di kategorisasikan menggunakan rumus kategori, perkategori dibedakan menjadi 5 kategori yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus kategori dari (Sudjiono 2008) dengan rumus sebagai berikut

Tabel 1. Rumus Kategori

No	Rumus	Kategori
1	$(M+1,5 SD) \leq X$	Sangat Baik
2	$(M+0,5 SD) \leq X < (M+1,5 SD)$	Baik
3	$(M-0,5 SD) \leq X < (M+0,5 SD)$	Cukup
4	$(M-1,5 SD) \leq X < (M-0,5 SD)$	Kurang Baik
5	$X < (M - 1,5 SD) \leq X$	Sangat Kurang

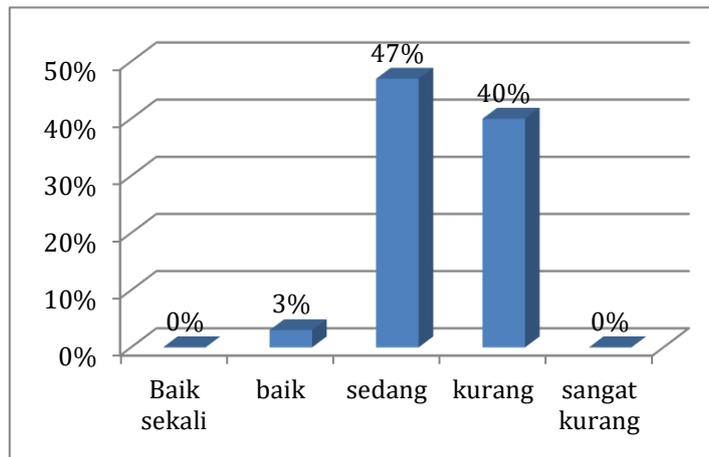
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dengan 9 komponen kondisi fisik yang bersifat penting untuk kemampuan bertarung siswa pencak silat. Data yang diperoleh peneliti melalui pengamatan secara langsung pada objek penelitian bisa di jelaskan serta ditampilkan. Analisis yang dilakukan kepada siswa PSHW dipadepokan rimba muda saradan dijabarkan dalam analisis deskriptif sebagai berikut :

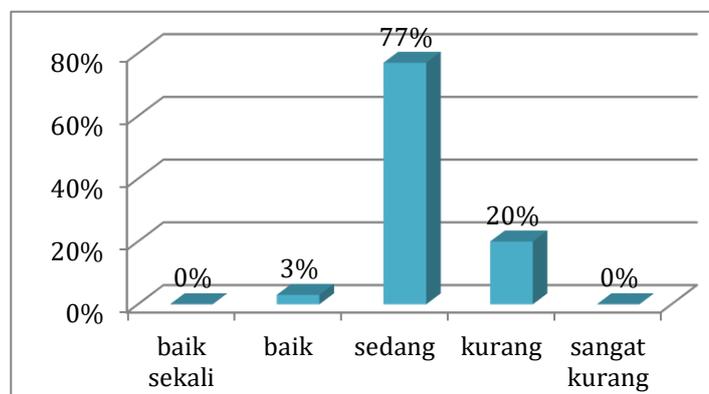
Hasil dari pengumpulan data dari komponen kekuatan menggunakan tes *handgrip dynamometer* adalah sebagai berikut :

Tabel 2 data hasil tes kekuatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi tangan kanan	Persentase tangan Kanan	Frekuensi tangan kiri	Persentase tangan kiri
1	> 51	Baik sekali	0	0%	0	0%
2	44 - 45	Baik	1	3%	1	3%
3	37 - 43	Sedang	23	77%	14	57%
4	30 - 36	Kurang	6	20%	12	40%
5	23 - 29	Sangat kurang	0	0%	3	10%
Jumlah			30	100%	30	100%



Gambar 1 diagram hasil tes handgrip tangan kanan

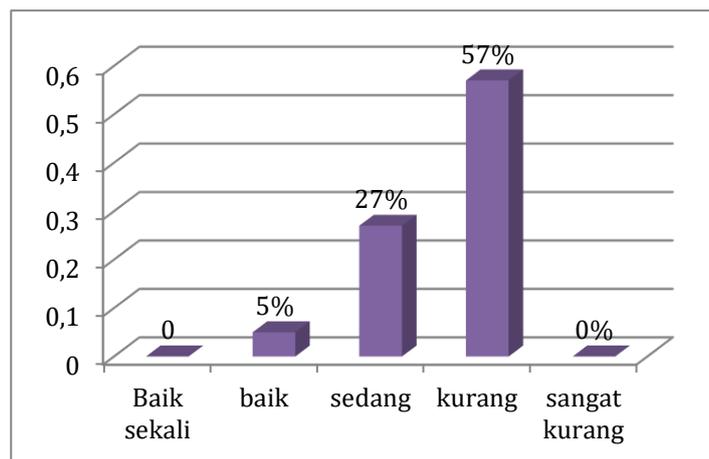


Gambar 2 diagram hasil tes handgrip tangan kiri

Hasil dari pengumpulan data dari komponen kecepatan menggunakan tes Lari 30 Meter adalah sebagai berikut :

Tabel 3 data hasil tes kecepatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,58 - 3,91	Baik Sekali	0	0%
2	3,92 - 4,34	Baik	5	17%
3	4,35 - 4,47	Sedang	8	27%
4	4,48 - 5,11	Kurang	17	57%
5	> 5,11	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

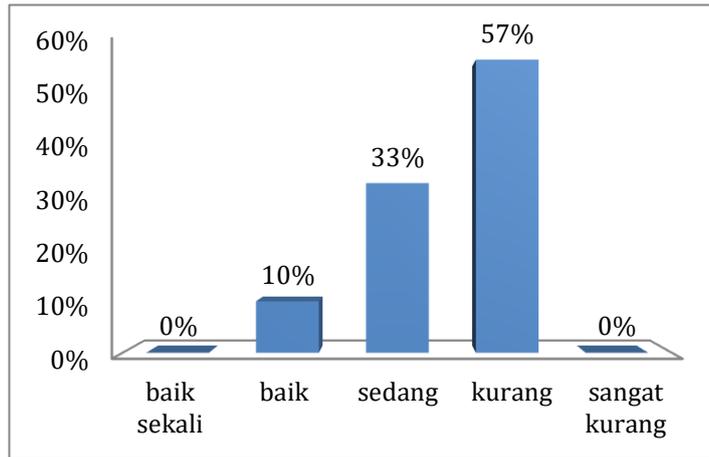


Gambar 3 diagram hasil tes kecepatan

Hasil dari pengumpulan data dari komponen kelincahan menggunakan tes *Shuttle Run* adalah sebagai berikut :

Tabel 4 data hasil tes kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 15,5	Baik Sekali	0	0%
2	15,5 - 16	Baik	3	10%
3	16,1 - 16,7	Sedang	10	33%
4	16,8 - 17,1	Kurang	17	57%
5	17,2 - 17,7	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

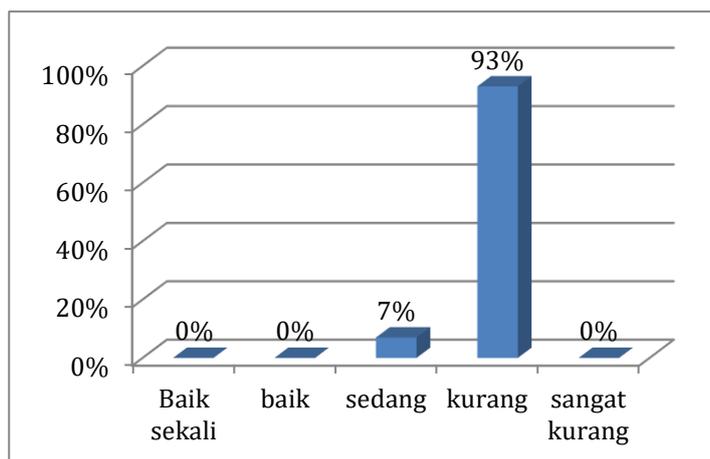


Gambar 4 diagram hasil tes kelincahan

Hasil dari pengumpulan data dari komponen daya tahan otot menggunakan tes *Sit Up* adalah sebagai berikut :

Tabel 5 data hasil tes daya tahan otot

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 90	Baik Sekali	0	0%
2	70 - 89	Baik	0	0%
3	50 - 69	Sedang	2	7%
4	30 - 49	Kurang	28	93%
5	20 - 29	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

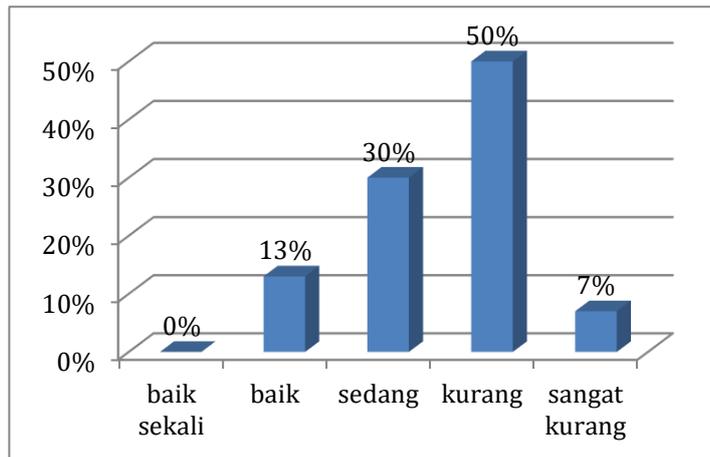


Gambar 5 diagram hasil tes daya tahan otot

Hasil dari pengumpulan data dari komponen daya tahan aerobic menggunakan *balke test* adalah sebagai berikut :

Tabel 6 data hasil tes daya tahan aerobic

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 54,30	Baik Sekali	0	0 %
2	54,20 - 49,30	Baik	4	13 %
3	49,20 - 44,20	Sedang	9	30%
4	44,10 - 39,20	Kurang	15	50 %
5	< 39,10	Sangat Kurang	2	7 %
Jumlah			30	100%

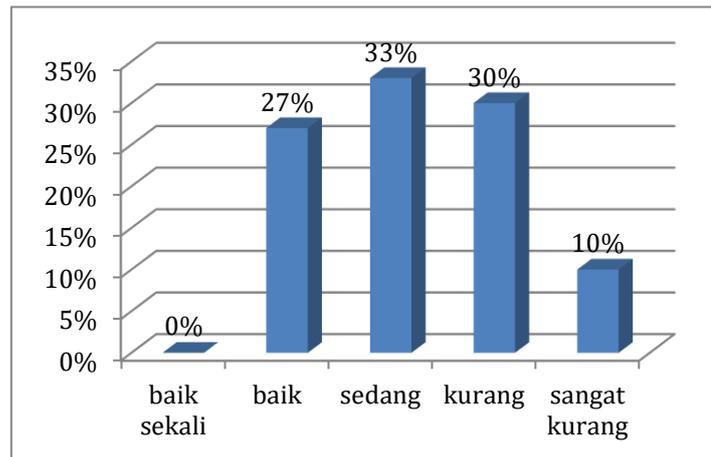


Gambar 6 diagram hasil tes daya tahan aerobic

Hasil dari pengumpulan data dari komponen daya tahan anaerobic menggunakan *tes lari 300 meter* adalah sebagai berikut :

Tabel 7 data hasil tes daya tahan anaerobic

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	24,00 - 39,29	Baik Sekali	0	0%
2	39,30 - 46,11	Baik	8	27%
3	46,12 - 53,27	Sedang	10	33%
4	53,28 - 60,41	Kurang	9	30%
5	60,42 - 67,57	Sangat Kurang	3	10%
Jumlah			30	100%

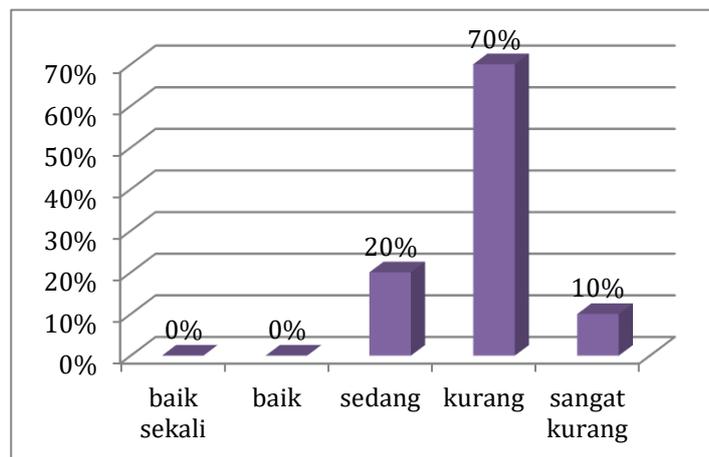


Gambar 7 diagram hasil tes daya tahan anaerobic

Hasil dari pengumpulan data dari komponen daya ledak menggunakan tes *standing board jump* adalah sebagai berikut :

Tabel 8 data hasil tes daya ledak

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	8'0 - 9'10	Baik Sekali	0	0%
2	7'6 - 7'10	Baik	0	0%
3	7'1 - 7'5	Sedang	6	20%
4	6'5 - 7'0	Kurang	21	70%
5	5'3 - 6'4	Sangat Kurang	3	10%
Jumlah			30	100 %

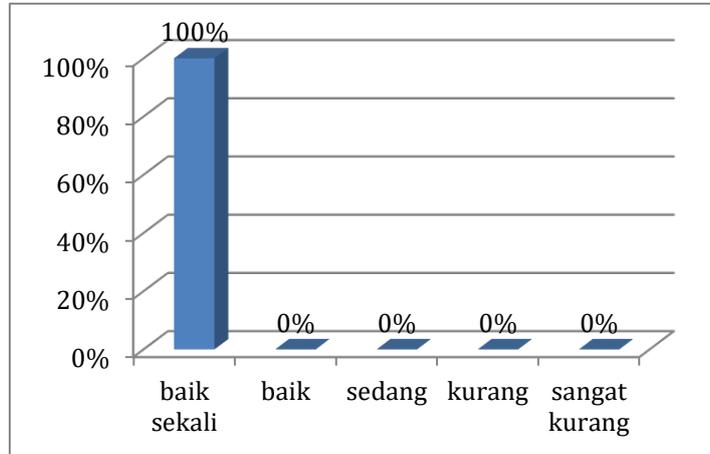


Gambar 8 diagram hasil tes daya ledak

Hasil dari pengumpulan data dari komponen keseimbangan menggunakan *balance test* adalah sebagai berikut :

Tabel 9 data hasil tes keseimbangan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 51"	Baik Sekali	30	100%
2	37 - 50	Baik	0	0%
3	15 - 36	Sedang	0	0%
4	5 - 14	Kurang	0	0%
5	< 4	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

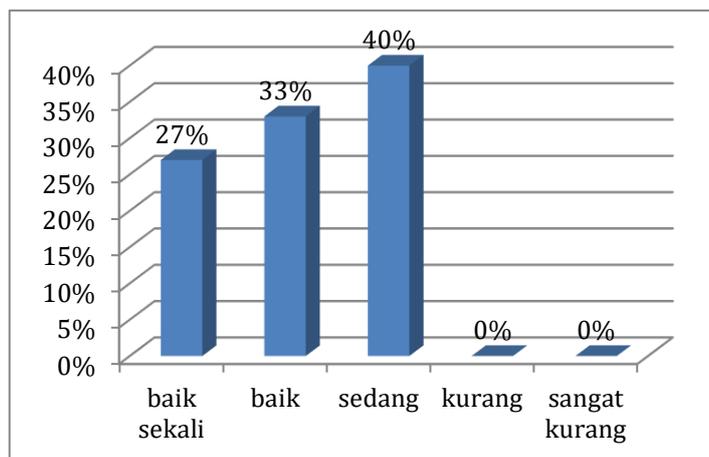


Gambar 9 diagram hasil tes keseimbangan

Hasil dari pengumpulan data dari komponen Reaksi menggunakan *Nelson Hand Reaction Test* adalah sebagai berikut :

Tabel 10 data hasil tes Reaksi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 41,98	Baik Sekali	8	27%
2	38,49 < X ≤ 41,98	Baik	10	33%
3	33,00 < X ≤ 38,49	Sedang	12	40%
4	29,51 < X ≤ 33,00	Kurang	0	0%
5	X < 29,51	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

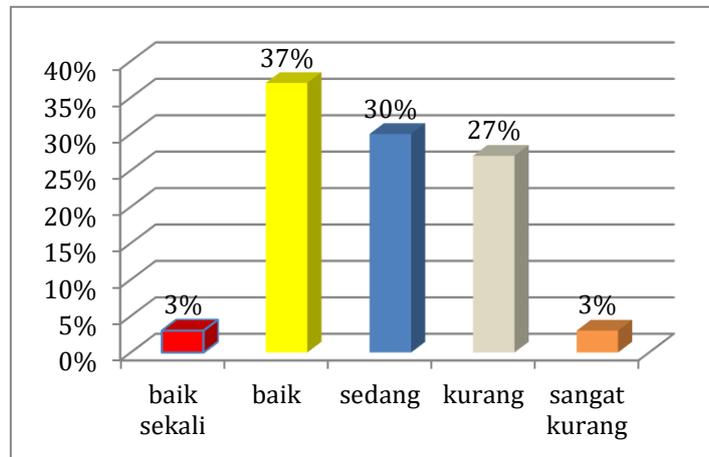


Gambar 10 diagram hasil tes Reaksi

Kondisi Fisik Keseluruhan, Hasil data yang telah diketahui pada penelitian ini yaitu : kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan otot, daya tahan aerobic, daya tahan anaerobic, daya ledak keseimbangan dan reaksi berikuk adalah sajian data kondisi fisik keseluruhan yang dihitung berdasarkan rumus kategori menurut (Sudijono 2008).

Tabel 11 Data hasil kondisi fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	> 65	1	3%
Baik	54 - 64	11	37%
Sedang	44 - 53	9	30%
Kurang	34 - 43	8	27%
Sangat kurang	< 34	1	3%
Jumlah		30	100 %



Gambar 11 diagram hasil kondisi fisik

Analisis statistik deskriptif Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat PSHW Di Padepokan Rimba Muda Saradan, banyaknya Subjek berjumlah 30 siswa, serta menggunakan 9 item tes dengan satuan item yang berbeda di setiap tes nya. Maka untuk mencari kategori tersebut, menggunakan rumus Z skor, T skor, dan rumus perkategorian. Berdasarkan hasil dari setiap item tes yang telah di jumlahkan menggunakan rumus dan distandarisasi mendapatkan nilai Minimal 31, maksimal 53, Rata - rata 50, dan Standar deviasi 9,774320.

Persentase yang didapat dijabarkan dari tabel diatas adalah siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan memiliki kondisi fisik sebagai berikut, Sangat Kurang 1 siswa (3%), Kurang 8 siswa (27%), Sedang 9 siswa (30%), Baik 11 siswa (37%) dan Baik Sekali 1 siswa (3%). Maka dapat disimpulkan siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan kebanyakan memiliki kondisi

fisik Baik dengan jumlah siswa sebanyak 11 dari 30 siswa yang mengikuti kegiatan berlatih setiap minggu.

Bertanding dalam perlombaan pencak silat tidak melulu hanya dengan bermodalkan keberanian. Namun harus juga dibekali dengan kondisi fisik yang baik, tehnik dan taktik yang matang serta mental yang kuat. Meraih prestasi pada olahraga yang baik harus didukung beberapa unsur tersebut seperti kondisi fisik yang harus kita siapkan dengan baik (M. Akbar Husein Allsabab 2021). Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan ini dapat dijadikan gambaran bagi pelatih agar dapat menyikapi dengan pembenahan yang lebih baik lagi, karena tugas dari seorang pelatih agar meningkatkan potensi siswanya, gambaran kondisi fisik adalah kemampuan masing - masing siswa yang merupakan hasil dari latihan yang diberikan oleh para pelatih.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat peneliti tarik pada penelitian ini adalah kondisi fisik siswa pencak silat PSHW dipadepokan rimba muda saradan berada pada level baik hal tersebut dapat dilihat dari perolehan nilai dari masing-masing item tes yang telah dikategorisasikan. Dengan kategori yang didapat sekarang peneliti berharap hal ini dapat menjadi motivasi kepada siswa dan pelatih supaya lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya guna meraih prestasi yang lebih tinggi. Karena dengan meningkatnya kondisi fisik seseorang hal tersebut juga akan berpengaruh terhadap kesiapan untuk menghadapi kejuaraan atau kompetisi yang akan dilaksanakan oleh IPSI ataupun pihak lainnya. Selain itu peneliti juga berharap bahwa penelitian ini kelak dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga penelitian selanjutnya akan menghasilkan data yang lebih objektif dalam olahraga pencak silat.

DAFTAR RUJUKAN

- Albertus Fenanlampir dan Muhamamad Muhyi Fruq (2014). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: cv. Andi Offset.
- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press



- M.Akbar Husein Allsabab. (2021). Survey kapasitas daya tahan aerobik (VO2 MAX) pada pemain sepak bola persik usia 20 tahun. *Jurnal kejaora (kesehatan jasmani dan olahraga)*
- Setiyawan & Anggito. (2018) *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Pratama, T. (2020) Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot* 2 (2), 549-564, 2020. <https://www.neliti.com/publications>