

KUALITAS FISIK ATLET PENCAKSILAT JOKOTOLE SAMPANG NOMOR PERTANDINGAN SENI TGR

Mawa Rezul Laili^{1*}, Made Sri Undy Mahardika²

Universitas Negeri Surabaya

Corresponding email: mawa.21042@mhs.unesa.ac.id

Abstrak: Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat dalam hal prestasi. Keberhasilan atlet sangat bergantung pada kualitas fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas fisik atlet TGR Pencak silat Jokotole Sampang berdasarkan standar Puslatda Jatim-100 V. Kualitas fisik atlet dibandingkan dengan enam komponen standar, yaitu kekuatan otot lengan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, daya ledak tungkai, dan daya tahan aerobik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 atlet, hanya satu atlet laki-laki yang memenuhi semua standar. Mayoritas atlet belum memenuhi standar dalam beberapa aspek, terutama daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, serta daya ledak tungkai. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas fisik atlet masih diperlukan agar dapat mencapai standar yang ditetapkan.

Kata Kunci: Kualitas fisik, Pencak silat, Atlet

Abstract: Pencak silat is a sport that is developing rapidly in terms of achievement. The success of athletes is highly dependent on good physical quality. This study aims to analyze the physical quality of TGR Pencak silat Jokotole Sampang athletes based on the Puslatda Jatim-100 V standards. The physical quality of athletes is compared with six standard components, namely arm muscle strength, flexibility, agility, speed, leg explosive power, and aerobic endurance. This study uses a quantitative approach with a descriptive method. The results showed that out of 12 athletes, only one male athlete met all standards. Most athletes have not met the standards in several aspects, especially aerobic endurance, arm muscle strength, and leg explosive power. These results indicate that improving the physical quality of athletes is still needed to achieve the set standards.

Keywords: Physical quality, Pencak silat, Athlete

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang mengembangkan olahragawan secara sistematis terjenjang, terpadu, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi. Salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang pesat secara prestasi adalah Pencak silat. Pencak silat merupakan cabang Olahraga yang berkembang pesat secara prestasi. Kategori Pencak silat terdapat 4 (empat) yang biasanya dipertandingkan yaitu jurus tunggal, jurus ganda, jurus beregu, dan juga tanding (fighter) merupakan 4 (empat) kategori yang biasa dipertandingkan dalam Pencak silat, sesuai dengan aturan pertandingan. Dalam kategori jurus TGR (tunggal, ganda, dan beregu), para pemain harus melakukan gerakan tunggal, ganda, dan beregu dengan sepenuh jiwa baik dalam gerakan tangan kosong maupun gerakan senjata dalam waktu tiga menit (Iswanto & Achmad, 2018) Prestasi Atlet bergantung pada kualitas fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas fisik atlet TGR Pencak silat Jokotole Sampang berdasarkan standar Puslatda Jatim-100 V.

Prestasi yang dicapai oleh atlet Perguruan Pencak silat Jokotole Sampang Semua hasil dan kerja keras latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai dengan yang diharapkan atau sebaliknya. Karena seorang atlet Pencak silat pada saat pertandingan semua teknik akan keluar, apakah mempunyai kondisi fisik yang baik atau pada saat pertandingan mengalami penurunan fisik, sehingga Teknik yang dilakukan kurang baik dan tidak sempurna. Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet Pencak silat dipengaruhi oleh 4 (empat) faktor utama yaitu, fisik, Teknik, taktik, dan juga mental. Salah satu unsur yang sangat mendukung prestasi adalah komponen fisik yang melibatkan kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), *power*, *fleksibilitas*, dan *agilitas*. Seorang pesilat akan mendapatkan prestasi yang maksimal jika kondisi fisiknya mengalami peningkatan dan tidak mengalami penurunan fisik. Peran seorang pelatih juga perlu untuk memberikan program yang sesuai untuk atlet sesuai kondisi fisik dalam olahraga

Pencak silat. . Salah satu unsur yang terpenting dalam pencak silat adalah kebugaran jasmani, karena atlet pencak silat yang memiliki kualitas fisik yang baik tidak akan mudah lelah saat bertanding atau berlatih sehingga dapat melakukan teknik silat secara optimal. Kualitas fisik setiap individu dipengaruhi oleh: (1) faktor internal yang meliputi jenis kelamin, usia, dan genetika, dan (2) faktor eksternal yang berada di luar tubuh seperti kondisi lingkungan dan aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik merupakan unsur yang mendasar dalam pengembangan teknik, taktik, dan strategi bagi atlet (Adnan & Amin, 2020)



Gambar 1. Piramida Bompia Komponen fisik (Sriundy, 2024)

Pada penelitian ini penulis melihat Perguruan Pencak silat Jokotole Sampang yang sudah lama terkenal akan prestasinya khususnya pada kategori Seni TGR dimana para pesilatnya sering mendapatkan juara dan sering juga mewakili nama kabupaten Sampang di Tingkat regional, nasional, maupun internasional. Pencapaian prestasi yang maksimal juga membutuhkan peran seorang pelatih untuk membina, karena seorang pelatih akan tahu apa yang harus dilakukan agar kondisi fisik atlet Pencak silat dapat tercapai sesuai standar. Kondisi fisik memiliki peran penting bagi atlet Pencak silat karena dalam pertandingan membutuhkan fisik yang maksimal dan menguras banyak tenaga, maka dari itu atlet harus memiliki fisik yang sangat baik dan maksimal sehingga dalam pertandingan seorang atlet mendapatkan prestasi yang diinginkan. Kualitas fisik atlet dibandingkan dengan standar Puslatda Jatim-100 V mencakup 6 (enam) komponen (1) kekuatan otot lengan diukur dengan *chin up*, (2) kelenturan diukur dengan *sit and reach*, (3) kelincahan diukur dengan *square jump*, (4) kecepatan diukur dengan *20m sprint*, (5) daya ledak tungkai diukur dengan *triple jump*, (6) dan daya tahan aerobik diukur dengan *MFT*.

Bertitik tolak dari pernyataan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana kualitas fisik atlet silat, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “Kualitas Fisik Atlet Pencak silat Jokotole Sampang Nomor Pertandingan Seni TGR”.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fakta-fakta dengan akurat tentang gejala (phenomena) tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti. Penggambaran fakta-fakta tersebut dilakukan melalui analisis yang kritis dan sistematis, sehingga tidak terbuka kemungkinan untuk diragukan kebenarannya (Sriundy, 2015). Peneliti ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas fisik Atlet silat TGR Perguruan Pencak silat Jokotole Kabupaten Sampang. Data kondisi fisik, karena survey merupakan bagian dari deskriptif dikumpulkan dengan instrument tertentu yang kemudian dideskripsikan besarannya serta dicari status dan kedudukan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan untuk menilai kualitas fisik subyek adalah dengan standar yang telah digunakan pada Puslatda Jatim-100 V. Penilaian data kualitas fisik subyek akan menempatkan status kondisi fisiknya apakah telah memenuhi standar atau belum. Berapa persen yang telah mampu memenuhi standar dan berapa persen yang belum memenuhi.

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana kegiatan penelitian di lakukan. Tempat penelitian ini dilakukan pada Perguruan Pencak silat Jokotole Kabupaten Sampang, pada

tanggal 30 desember 2024 di Jalan Garuda Rt 03 Rw 07, Kelurahan Gunung Sekar, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang, Jawa Timur.

Populasi dalam penelitian adalah populasi terbatas dimana jumlah anggota populasi penelitian diketahui yaitu 12 Atlet. Untuk itu penelitian ini tidak menggunakan teknik pengambilan sampel tertentu dalam menentukan subyek penelitian, melainkan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai subyek penelitian. Artinya dalam penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi sebagai subyek penelitian yang terdiri dari 6 (enam) Atlet pencaksilat perempuan, dan 6 (enam) Atlet pencaksilat laki-laki, sehingga jumlah subyek penelitian 12 Atlet.

Variabel adalah obyek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, dan juga variabel merupakan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatannya (Candra,2024). Variabel dalam penelitian adalah “Kualitas fisik atlet Pencaksilat Jokotole Sampang nomor pertandingan seni TGR”. Observasi merupakan penagamatan yang dilakukan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui bagaimana kualitas fisik atlet TGR Perguruan Pencaksilat Jokotole Sampang.

Tes yang digunakan berdasarkan standar yang digunakan pada Puslatda Jatim-100 V. ada beberapa yang akan di terapkan dalam penelitian ini dengan menggunakan *key performance indicator* pesilat adalah: (1) *Chin Up*, (2) *sit and reach*, (3) *square jump*, (4) *triple jump*, (5) *20m sprint*, (6) *daya tahan*.

Tabel 1. Nilai standar (laki-laki)

No	Nama Tes	Nilai Standar	Satuan
1.	<i>Chin up</i>	15-20	Repetisi
2.	<i>Sit and Reach</i>	20	Cm
3.	<i>Square jump</i>	30	Repitisi
4.	<i>20m Sprint</i>	3,00	Detik
5.	<i>Triple jump</i>	8	Meter
6.	<i>MFT</i>	54,1	ml/Kg.BB/men

Sumber: Koni Jatim 2022

Tabel 2. Nilai standar (Perempuan)

No	Nama Tes	Nilai Standar	Satuan
1.	<i>Chin Up</i>	10-15	Repitisi
2.	<i>Sit and Reach</i>	20	Cm
3.	<i>Square jump</i>	30	Repitisi
4.	<i>20m Sprint</i>	3,30	Detik
5.	<i>Triple jump</i>	6	Meter
6.	<i>MFT</i>	47,1	ml/Kg.BB/men

Sumber: Koni Jatim, 2022

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif. Dengan teknik analisis data kuantitatif deskriptif ini menjabarkan hasil kualitas fisik (Daya tahan, kelentukan, kekuatan otot lengan dan bahu, kelincahan, daya ledak otot tungkai) pada atlet TGR Perguruan Pencaksilat Jokotole Sampang. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa presentase yang akan di dapatkan gambaran tentang hasil tes kualitas fisik atlet TGR Perguruan Pencaksilat Jokotole Sampang. Berikut adalah penjelasan rumus mengenai teknik analisis data (Maksum, 2018).

$$\text{Persentase X} = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

F : Jumlah Frekuensi

N : Jumlah data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan atlet Pencaksilat Jokotole Sampang kategori Seni TGR didapatkan bahwa hasil kualitas fisiknya dikategorikan kurang. Karena pada saat penelitian berlangsung beberapa atlet memiliki nilai kualitas fisik yang tidak memenuhi standart. Yang artinya atlet Pencaksilat Jokotole Sampang memiliki kualitas fisik yang kurang, maka dari itu perlu peningkatan latihan yang efektif dan lebih baik lagi pada masa yang akan datang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi untuk melihat kualitas fisik atlet yang masih kurang, karena itu pihak pelatih harus meningkatkan dan memberikan program latihan untuk mencapai target fisik yang baik.

Pada hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan standar Puslatda Jatim-100 V maka dapat dijabarkan bahwa pada perguruan Pencaksilat Jokotole Sampang masih sangat sedikit yang memenuhi standar sesuai dengan Puslatda Jatim-100 V. berikut merupakan hasil keseluruhan rangkaian tes fisik yang telah di jabarkan pada gambar berikut :

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan atlet Pencaksilat Jokotole Sampang kategori Seni TGR didapatkan bahwa hasil kualitas fisiknya dikategorikan kurang. Karena pada saat penelitian berlangsung beberapa atlet memiliki nilai kualitas fisik yang tidak memenuhi standart. Yang artinya atlet Pencaksilat Jokotole Sampang memiliki kualitas fisik yang kurang, maka dari itu perlu peningkatan latihan yang efektif dan lebih baik lagi pada masa yang akan datang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi untuk melihat kualitas fisik atlet yang masih kurang, karena itu pihak pelatih harus meningkatkan dan memberikan program latihan untuk mencapai target fisik yang baik.

Pada hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan standar Puslatda Jatim-100 V maka dapat dijabarkan bahwa pada perguruan Pencaksilat Jokotole Sampang masih sangat sedikit yang memenuhi standar sesuai dengan Puslatda Jatim-100 V. berikut merupakan hasil keseluruhan rangkaian tes fisik yang telah di jabarkan pada gambar berikut :

Tabel 3. Perolehan tes fisik (laki-laki)

NOMOR	NAMA	MEMENUHI STANDAR	TIDAK MEMENUHI
1.	DANI	5	1
		83,33%	16,67%
2.	IBRA	2	4
		33,33%	66,67%
3.	BAGUS	6	0
		100,00%	0,00%
4.	RISKI	3	3
		50,00%	50,00%
5.	ALDI	1	5
		16,67%	83,33%
6.	SUREM	2	4
		33,33%	66,67%

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Perolehan tes fisik (perempuan)

NOMOR	NAMA	MEMENUHI STANDAR	TIDAK MEMENUHI
1.	EMI	4	2
		66,67%	33,33%
2.	TIARA	2	4
		33,33%	66,67%
3.	CAHYA	2	4
		33,33%	66,67%
4.	FIRSA	1	5
		16,67%	83,33%
5.	ALYA	1	5
		16,67%	83,33%
6.	IDA	4	2
		66,67%	33,33%

Sumber: Data Primer

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan dan dijabarkan secara singkat keseluruhan pada item tes yang telah dilakukan sesuai *key-performance indicator* Puslatda Jatim-100 V pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Persentase Komponen fisik PS. Jokotole Sampang TGR

Item tes	memenuhi	tidak memenuhi	kategori
kekuatan otot lengan dan bahu	4	2	laki-laki
	66,67%	33,33%	
	0	6	perempuan
	0,00%	100,00%	
kelentukan tubuh	5	1	laki-laki
	83,33%	16,67%	
	6	0	perempuan
	100,00%	0,00%	
kelincahan	3	3	laki-laki
	50,00%	50,00%	
	2	4	perempuan
	33,33%	66,67%	
kecepatan	5	1	laki-laki
	83,33%	16,67%	
	2	4	perempuan
	33,33%	66,67%	
daya ledak tungkai	1	5	laki-laki
	16,67%	83,33%	
	2	4	perempuan
	33,33%	66,67%	
daya tahan	3	3	laki-laki
	50,00%	50,00%	
	2	4	perempuan
	33,33%	66,67%	

Sumber: Data Primer

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tes kualitas fisik atlet Pencaksilat Jokotole Sampang pada nomor pertandingan seni TGR terhadap 12 atlet, hanya terdapat 1 (satu) atlet laki-laki yang memenuhi semua standar fisik Puslatda Jatim-100 V sedangkan ditemukan 11 atlet belum memenuhi seluruh standar kualitas fisik dimana atlet laki-laki:

1. 50,00% Atlet belum memenuhi standar daya tahan aerobik
2. 33,33% Atlet belum memenuhi standar kekuatan otot lengan dan bahu
3. 16,67% Atlet belum memenuhi Standar kelentukan tubuh
4. 50,00% Atlet belum memenuhi Standar kelincahan
5. 16,67% Atlet belum memenuhi Standar kecepatan
6. 83,33% Atlet belum memenuhi Standar daya ledak tungkai

Sedangkan untuk atlet perempuan adalah:

1. 66,67% Atlet belum memenuhi standar daya tahan aerobik
2. 100,00% Atlet belum memenuhi standar kekuatan otot lengan dan bahu
3. 100,00% Atlet memenuhi standar kelentukan tubuh
4. 66,67% Atlet belum memenuhi standar kelincahan
5. 66,67% Atlet belum memenuhi standar kecepatan
6. 66,67% Atlet belum memenuhi standar daya ledak tungkai

Dalam hal ini diperlukan program latihan peningkatan kualitas fisik yang lebih intensif dan terarah agar seluruh Atlet dapat mencapai standar Puslatda Jatim-100 V. Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti akan menjadi masukan serta saran yang bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

Saran untuk atlet :

1. Peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu
Atlet yang belum memenuhi standar dalam chin up perlu diberikan latihan tambahan seperti Push up dan latihan beban ringan untuk memperkuat otot tubuh bagian atas.
2. Meningkatkan kelentukan tubuh
Atlet yang hasilnya rendah dalam sit and reach disarankan untuk rutin melakukan peregangan dinamis dan statis untuk meningkatkan fleksibilitas yang sangat berperan penting dalam teknik seni TGR.
3. Pengembangan kelincahan dan kecepatan
Latihan seperti agility ladder, shuttle run dan juga sprint interval dapat meningkatkan hasil square jump dan 20m sprint sangat diperlukan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerakan.
4. Meningkatkan daya ledak tungkai
Untuk meningkatkan maka dilatih dengan squat jump, skipping untuk meningkatkan eksplosivitas gerakan.
5. Peningkatan daya tahan
Atlet yang memiliki hasil rendah dalam MFT disarankan untuk meningkatkan latihan aerobik seperti lari jarak menengah supaya daya tahan tubuh lebih optimal.

Saran untuk pelatih :

1. Penyusunan program latihan yang terarah
Pelatih menyusun program latihan yang lebih optimal dan spesifik berdasarkan kelemahan yang ditemukan dalam tes fisik. Program latihan tersebut harus mencakup latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, daya ledak tungkai, dan juga daya tahan.
2. Latihan berbasis data
Pelatih harus menentukan pendekatan terbaik bagi masing-masing atlet, termasuk latihan individual yang menargetkan kelemahan yang tertentu.

3. Pendekatan latihan yang spesifik

Karena hanya terdapat 1 (satu) atlet laki-laki yang memenuhi standar, sementara atlet yang lainnya belum memenuhi maka dari itu diperlukan latihan yang lebih individual sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet, baik laki-laki maupun perempuan untuk memastikan peningkatan fisik yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Amin, H. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1, 266–277. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/654>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Iswanto, T., & Achmad, R. W. (2018). Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas Ipsi Tahun 2012 (Studi Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga* (Univeritas Negeri Surabaya Anggota IKAPI & APPTI (ed.)).
- Sriundy. (2015). *Metodelogi Penelitian* (Unesa University Press Surabaya Anggota IKAPI (ed.)).
- Sriundy. (2024). *Piramida Bompa Tentang Penyiapan Komponen-komponen Penunjang Prestasi Olahraga*.