



Survey Kondisi Fisik Pesilat Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan

Susan[✉], Ranu Baskora Aji Putra²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Article History

Received : September 2021

Accepted : November 2021

Published : June 2023

Keywords

Physical condition;

Martial arts;

Competition Category

Abstract

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pesilat Rodjo Abang Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. Metode yang digunakan kuantitatif deskriptif. Sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu pesilat dengan kategori dewasa (17-35 tahun) yang berjumlah 41 pesilat, 13 pesilat putri dan 28 pesilat putra pada Club Rodjo Abang. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran pesilat kategori tanding yaitu tes pengukuran khusus pesilat kategori tanding yang berjumlah 9 item tes kondisi fisik yaitu Lari 300 meter, bleep tes, sit up 1 menit, back up 1 menit, sprint 40 meter, side splite, shuttle run, push up 30 detik, standing triple jump. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan perhitungan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yang dibantu SPSS. Hasil tes kondisi fisik kecepatan, power, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, kekuatan. Didapatkan hasil 13 pesilat dalam kategori kondisi sedang, 25 pesilat dalam kategori kondisi baik dan 3 pesilat dalam kategori kondisi yang sangat baik penilaian ini berdasarkan klasifikasi irentang nilai tes secara keseluruhan. Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh untuk prestasi atlet karena dasar dari semua cabang olahraga yaitu kondisi fisik atlet dengan menyesuaikan cabang olahraga masing-masing.

Abstract

The goal to be achieved in this study is to determine the physical condition of the fighter Rodjo Abang, Karangrayung District, Grobogan Regency. The method used is descriptive quantitative. The sample used was purposive sampling, namely adult fighters (17-35 years) totaling 41 fighters, 13 female fighters and 28 male fighters at Club Rodjo Abang. The instrument used to measure the fighting category fighter is a special measurement test for the fighting category fighter which consists of 9 physical condition test items, namely 300 meter run, bleep test, 1 minute sit up, 1 minute back up, 40 meter sprint, side split, shuttle run, 30 second push ups, standing triple jump. The data analysis technique of this research uses quantitative descriptive analysis with percentages assisted by SPSS. Physical condition test results speed, power, endurance, agility, flexibility, strength. The results obtained were 13 fighters in the moderate condition category, 25 pesilat in the good condition category and 3 pesilat in the very good condition category, this assessment is based on the overall classification of the item scores. Physical condition factors are very influential for athlete achievement because the basis of all sports is the athlete's physical condition by adjusting each sport.

How To Cite:

Susan & Putra, R. B. A. (2023). Survey Kondisi Fisik Pesilat Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 82-89.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu warisan dari kebudayaan nasional dan merupakan pusaka leluhur bangsa Indonesia (Wardoyo & Fitranto, 2020). Pada dasarnya gerakan pencak silat adalah gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Pencak silat mempunyai empat aspek sebagai kesatuan yaitu; spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Saputro & Siswantoyo, 2018).

Pencak silat di Indonesia tergabung dalam sebuah organisasi bernama IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia (Mizanudin et al., 2018). IPSI merupakan wadah dari berbagai perguruan silat di Indonesia, IPSI mempunyai berbagai cabang di seluruh Indonesia tepatnya di berbagai region. Tingkat regional sendiri terbesar diseluruh kabupaten atau kota. Untuk mencapai prestasi maksimal dan memuaskan harus menguasai bentuk teknik pencak silat yang didukung oleh kondisi fisik yang baik (Apian et al., 2019).

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Supriyoko & Mahardika, 2018). Pencapaian prestasi cabang olahraga pencak silat Rodjo Abang tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Mulyadi & Nikon, 2019).

Pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan berkonsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan

serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Diperlukan pula metode latihan yang tepat agar kemampuan fisik yang meningkat. Komponen kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap performa maksimal atlet, termasuk dalam olahraga pencak silat (Rahman et al., 2020).

Setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang digunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang lebih dominan antara lain : kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan (Dwi Bagus Subroto dan Achmad Rizanul Wahyudi, 2017). Untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik bergantung pada program latihan dan kesadaran atlet untuk tetap menjaga kondisi fisik yang baik. Sehingga kondisi fisik, program latihan, dan jadwal latihan memiliki kedudukan yang penting untuk memaksimalkan pencapaian, prestasi seorang atlet. Hal tersebut juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih terhadap seorang atletnya sehingga mengetahui perkembangan seorang atlet.

Namun belum pernah ada pengukuran kondisi fisik Club Rodjo Abang secara standar untuk mengetahui kondisi fisik pesilat, hal itu merupakan tolak ukur dalam membuat program latihan untuk atlet. Bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan ditingkatkan dasar ialah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kondisi fisik. Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang di laksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan. Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga (Maizan & Umar, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas kondisi fisik sangat penting untuk mendukung prestasi atlet, akan tetapi hingga saat ini belum pernah

diadakan penelitian tentang kondisi fisik di club Rodjo Abang, pada kesempatan ini penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik Pesilat Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan Kuantitatif Deskriptif. Penelitian dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik kategori tanding dewasa (17-35 tahun) yang ditinjau dari tes pengukuran yang dilakukan pesilat Rodjo Abang Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. Sugiyono (2015:60) menyatakan bahwa

Variabel Penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini menggunakan variabel tes kondisi fisik khusus pencak kategori dewasa (17-35 tahun) pada club Rodjo Abang Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan.

Populasi pada penelitian ini adalah pesilat Rodjo Abang Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan yang berjumlah 41 pesilat kategori dewasa (17-35 tahun) dan 20 pesilat kategori remaja (14-17 tahun). Pelatih menerapkan latihan yang terfokus pada fisik dan mental pesilat. Biasanya latihan dilakukan pada siang hari untuk fisik dan malam hari untuk latihan mental. Ipopulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 41 pesilat dewasa, 13 pesilat putri pesilat 28 putra.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan Teknik tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pesilat yaitu lari 300 meter, bleep tes, sit up 1 menit, back up 1 menit, sprint 40 meter, side splite, shuttle run, push up 30 detik, standing triple jump. Data hasil uji coba skala kecil kemudian dilakukan pengujian validitas instrumen tes menggunakan uji test-retest yaitu data hasil dua kali pengamatan menggunakan instrumen yang sama. Hasil pengujian validitas intrumen tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding meliputi fleksibilitas, kecepatan, power lengan, kekuatan perut,

kekuatan punggung, power tungkai, kelincahan, daya tahan anaerobik, dan daya tahan anaerobic. Sumber (Kuswanto, 2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pesilat yang berada di club Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pesilat dengan mengambil 41 pesilat yang terdiri dari 13 Perempuan dan 28 laki-laki. Adapun tes pengukuran kondisi fisik pesilat kategorit tanding yang digunakan meliputi : Lari 300 meter, bleep tes, sit up 1menit, back up 1 menit, sprint 40 menit, side splite, shuttle run, push up 30 detik, standing triple jump. Dalam evaluasi tingkat kondisi fisik menggunakan tes khusus pesilat kategori tanding, setidaknya ada 5 unsur yang harus diukur, yakni Kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas. Hasil yang akan diperoleh seorang pesilat setelah melalui tes ini adalah derajad kondisi fisik dengan kategorisasi sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 April- 5 Mei 2021. Sampel penelitian ini pesilat dengan mengambil 41 pesilat yang iterdiri dari 13 perempuan dan 28 laki-laki. Dengan menggunakan tes kondisi fisik khusus pesilat kategori tanding dewasa.

Berdasarkan **Tabel 1.** diatas diperoleh hasil tes sprint 40 meter pada pesilat putra rata-rata 5.19 detik dengan tercepat 4.21 detik dan terlambat 6.40 detik. Hasil shuttle run pada pesilat putra rata-rata 10.65 detik dengan tercepat 9.46 detik dan terlambat 12.00 detik. Hasil tes splide dengan rata-rata 3.18 cm dengan minimum 0.01 cm dan maximum 22 cm. Hasil tes sit up 1 menit dengan rata-rata 58, dengan minimum 42 dan maximum 76. Hasil back up 1 menit dengan rata-rata 104, dengan minimum 89 dan maximum 132. Hasil tes push up 30 detik dengan rata-rata 46, dengan minimum 35 dan maximum 52. Hasil tes standing triple jump dengan rata-rata 7.35 meter, dengan minimum 6.31 meter dan maximum 9 meter. Hasil tes lari 300 meter

dengan rata-rata 33.94 detik, dengan minimum 59.00 detik dan maximum 1 menit. Hasil tes bleep tes dengan rata-rata 9/6, dengan minimum 6/9 dan maximum 11/1.

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Pesilat Putra

Tes Kondisi Fisik Putra				
Item Test	N	Minimum	Maximum	Mean
Sprint 40 meter	28	4.21	6.40	5.1968
Shuttle Run	28	9.46	12.00	10.6589
Splide	28	0.01	22.00	3.1843
Sit Up 1 menit	28	42	76	58
Back Up 1 menit	28	89	132	104
Push Up 30 detik	28	35	52	46
Standing Triple jump	28	6.31	9.00	7.3582
Lari 300 meter	28	59.00	01.00	33.9436
Bleep Test	28	6.9	11.1	9.6
Valid N (listwise)	28			

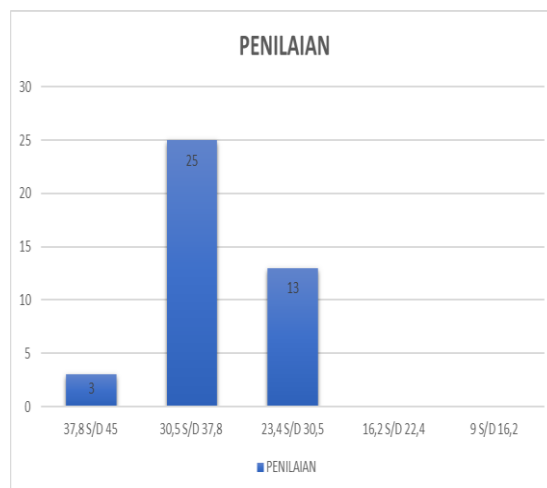
Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Pesilat Putri

Tes Kondisi Fisik Putri				
Item test	N	Minimum	Maximum	Mean
Sprint 40 meter	13	5.00	6.40	5.7738
Shuttle Run	13	10.45	12.10	11.3592
Splide	13	0.01	21.00	3.6992
Sit Up 1 menit	13	43	54	48
Back Up 1 menit	13	84	98	90
Push Up 30 detik	13	33	48	41
Standing Triple jump	13	4.00	7.00	5.3308
Lari 300 meter	13	58.34	01.12	1.2610
Bleep Test	13	6.4	9.10	7.2
Valid N (listwise)	13			

Berdasarkan **Tabel 2.** diatas diperoleh hasil tes sprint 40 meter pada pesilat putra rata-rata 5.77 detik dengan tercepat 5.00 detik dan terlambat 6.40 detik. Hasil shuttle run pada pesilat putra rata-rata 11.35 detik dengan tercepat 10.45 detik dan terlambat 12.10 detik. Hasil tes splide dengan rata-rata 3.69 cm dengan minimum 0.01

cm dan maximum 21 cm. Hasil tes sit up 1 menit dengan rata-rata 48, dengan minimum 43 dan maximum 54. Hasil back up 1 menit dengan rata-rata 90, dengan minimum 84 dan maximum 98. Hasil tes push up 30 detik dengan rata-rata 41, dengan minimum 33 dan maximum 48. Hasil tes standing triple jump dengan rata-rata 5.33 meter, dengan minimum 4 meter dan maximum 7 meter. Hasil tes lari 300 meter dengan rata-rata 01.26 detik, dengan minimum 1.12 menit dan maximum 58.34 detik. Hasil tes bleep tes dengan rata-rata 7/2, dengan minimum 6/4 dan maximum 9/10.

Hasil penilaian keseluruhan tes yang telah diujikan kepada atlet diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 atlet (31,7%) dalam kategori sangat baik, dan 25 atlet (61%) dalam kategori baik, dan 13 atlet (7,3%) dalam kategori sedang. Jadi keseluruhan hasil tes putra dan putri yang berjumlah 41 atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam **Gambar 1.** berikut ini.



Gambar 1. Diagram Batang Penilaian Kondisi Fisik

Menurut kamus besar indonesia (KKBI) pengertian analisa adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dsb) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dsb). Analisis merupakan suatu kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungan satu sama lain dan fungsi keseluruhan secara terpadu. Dalam hal ini akan menganalisis tentang ikondisi fisik pesilat Rodjo Abang. Secara umum, arti analisis adalah

aktifitas yang memuat sejumlah kegiatan seperti mengurangi, membedakan, memilih sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya dan ditafsirkan maknanya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk pengambilan data komponen kondisi fisik atlet pencak silat kategori dewasa tanding yaitu daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, kelincihan dan, fleksibilitas. Menurut Syafruddin (1999: 36) "kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu". Menurut Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincihan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan.

Dari hasil penelitian di atas kondisi daya tahan pesilat putra pada bleep test putra 2 pesilat (7.1%) dalam kategori baik, 1 pesilat (3.6%) dalam kategori sangat kurang. Bleep test putri 2 pesilat (15.4%) dalam kategori sedang, 2 pesilat (15.4%) dalam kategori sangat kurang. Lari 300 meter putra 7 pesilat (25.0%) dalam kategori sangat baik, 4 pesilat (14.3%) dalam kategori sangat kurang. Lari 300 meter putri 2 pesilat (15.4%) dalam kategori sangat baik, 2 pesilat (15.4%) dalam kategori sangat kurang. Dari hasil diatas untuk daya tahan aerobik dan anaerobik. Untuk hasil daya tahan aerobik ada 2 atlet putra dan putri yang mendapat kategori baik dan sedang, sedangkan ada 1 atlet putra dan 2 atlet putri dalam kondisi kurang. Sedangkan untuk daya tahan anaerobik ada 7 atlet putra dan 2 atlet putri dalam kategori sangat baik, berbanding dengan 4 atlet putra dan 2 atlet putri dalam kategori sangat kurang. Karena pada dasarnya atlet yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan harus memiliki daya tahan tubuh yang prima agar dapat melakukan gerakan dengan intensitas tinggi dan tidak mudah mengalami kelelahan saat bertanding. Menurut Widiastuti (2015) Daya tahan adalah kesanggupan sistem jantung dan paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih meningkatkan daya tahan

jantung dan paru atlet dapat melakukan latihan Fartlek, lari jarak jauh, berenang dll. Dapat dikatakan daya tahan seorang atlet merupakan salah satu faktor untuk meraih prestasi yang didapat atlet dari perlombaan. Penting untuk mendukung kondisi fisik atlet saat bertanding memerlukan stamina untuk melakukan pertandingan berulang-ulang dengan melakukan latihan dan program latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai tujuan.

Dari hasil penelitian kekuatan yaitu kekuatan otot punggung dan kekuatan otot perut pada pesilat. Sit up 1 menit putra 9 pesilat (32.1%) dalam kategori baik, 3 pesilat (10.1 %) dalam kategori kurang. Sit up 1 menit putri 8 pesilat (61.5%) dalam kategori baik, dan 3 pesilat (38.5%) dalam kategori sedang. Back up 1 menit putra 17 pesilat (60.7%) dalam kategori sedang, dan 10 pesilat (35.7%) dalam kategori kurang. Back up 1 menit putri 9 pesilat (69.2%) dalam kategori sedang, dan 4 pesilat (30.8%) dalam kategori sedang. Dari hasil pengukuran kekuatan otot perut 9 putra dan 8 putri dalam kategori baik berbanding dengan 3 atlet putra dalam kategori sedang dan 3 atlet putri dalam kategori sedang. Sedang kekuatan otot punggung 17 putra dan 9 putri dalam kategori sedang, berbanding dengan 10 putra dan 4 putri dalam kategori kurang. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam pencak silat untuk menghadapi perlawanan dan mengurangi terjadinya cedera pada perut dan punggung. Kekuatan akan dapat meningkatkan prestasi seorang atlet pencak silat kategori tanding yang tentu dalam hal ini perlu didukung dengan program latihan yang sesuai dan komponen kondisi fisik yang lain. "kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja" (SUDARSONO, 2015)

Dari hasil penelitian pengukuran power yaitu power lengan dan power tungkai. Standing triple jump putra 6 pesilat (21.4%) dalam kategori sedang 13 pesilat (46.4%) dalam kategori sangat kurang. Standing triple jump putri 7 pesilat (53.8%) dalam kategori baik, 4 pesilat (30.8%) dalam kategori sangat kurang. Push up 30 detik

1 pesilat (3.6%) dalam kategori baik, 1 pesilat (3.6%) dalam kategori sangat kurang. Hasil tes push up 30 detik pada pesilat putri diperoleh 5 pesilat (38.5%) dalam kategori kurang dan 8 pesilat (61.5%) dalam kategori sangat kurang. Dari hasil pengukuran power tungkai putra 6 dalam kategori sedang dan 7 putri dalam kategori baik, berbanding dengan 13 putra dan 4 putri dalam kategori sangat kurang. Sedangkan power lengan putra 1 putra kategori baik dan 5 putri dalam kategori kurang, berbanding dengan 1 putra dan 8 putri dalam kategori sangat kurang. Dari power lengan dan tungkat atlet merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap prestasi atlet karena power tungkai maupun kekuatan power lengan dengan di kombinasikan dengan kecepatan yang baik untuk menghasilkan suatu tendangan atau pukulan yang sempurna untuk mengalahkan musuh ketika pada saat pertandingan salah satunya dengan cara melakukan suatu serangan secara cepat dan tepat mengarah ke musuh. Menurut Hasanudin et al., (2013) power adalah suatu gerakan yang cepat yang menggabungkan kekuatan dengan kecepatan dan mengerahkan semua kekuatannya.

Dari hasil penelitian kecepatan, lari 40 meter putra 4 pesilat (14.3%) dalam kategori sedang, 16 pesilat (57.1%) dalam kategori sangat kurang. Lari 40 meter pada putri 8 pesilat (61.5%) dalam kategori kurang, dan 5 pesilat (38.5%) dalam kategori sangat kurang. Hasil dari lari 40 meter ada 4 putra dalam kategori sedang dan 8 putri dalam kategori kurang, berbanding dengan 16 putra dan 5 putri dalam kategori sangat kurang. Kecepatan merupakan salah satu faktor dalam kondisi fisik untuk melakukan serangan, tangkisan, pukulan, tendangan maupun teknik serangan dalam pertandingan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Faktor kecepatan sangat berpengaruh terhadap performa atlet sendiri. Kecepatan (Speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Mardaman, (2011:46).

Dari hasil penelitian kelincihan yaitu Shuttle run putra 2 pesilat (7.1%) dalam kategori

sedang, 12 pesilat (42.9%) dalam kategori sangat kurang. Shuttle run putri 3 pesilat (23.1%) dalam kategori sedang, 1 pesilat (7.7%) dalam kategori sangat kurang. Dari hasil shuttle run ada 2 putra dan 3 putri dalam kategori sedang, berbanding dengan 12 putra dan 1 putri dalam kategori sangat kurang. Kelincihan yang baik bagi seorang pesilat sangat menguntungkan karena seorang pesilat akan mampu melakukan serangan, hindaran maupun melakukan keduanya sekaligus dengan baik. Hal itu dikarenakan kelincihan merupakan komponen penting pada kondisi fisik yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga termasuk pencak silat. Dengan demikian, memiliki kelincihan yang baik bagi seorang pesilat kategori tanding adalah sesuatu hal yang sangat penting untuk mendukung prestasi. Kelincihan (Agility) adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat sambil mengubah arah tersebut. Menurut Poerwadarminta, dalam Hendri (2011:108). Dalam kamus bahasa Indonesia, mengartikan kata "lincah" dengan igitasi atau icekatan". Makna yang terkandung dalam kata gesit atau cekatan adalah dapat bergerak dengan mudah dan cepat. Kelincihan sangat penting dalam kegiatan olahraga yang memang sarat dengan gerakan.

Dari hasil penelitian kelentukan yaitu Splide putri 4 pesilat (30.8%) dalam kategori sangat baik, dan 9 pesilat (69.2%) dalam kategori sangat kurang. Splide putra 3 pesilat (10.7%) dalam kategori baik dan 15 pesilat (53.6%) dalam kategori sangat kurang. Dari hasil tes pengukuran diatas didapatkan hasil 4 putri dalam kategori sangat baik dan 3 putra dalam kategori baik, berbanding dengan 9 putri dan 15 putra dalam kategori sangat. Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting bagi olahragawan maupun non olahragawan. Begitu pula dalam pertandingan pencak silat kategori tanding juga harus memiliki fleksibilitas yang baik. Dengan adanya dukungan fleksibilitas yang baik seorang pesilat akan mampu melakukan gerakan seelusaha mungkin untuk melakukan serangan-serangan (pukulan, tendangan, tangkapan, guntingan maupun bantingan) maupun hindaran terhadap lawan. Tanpa adanya dukungan fleksibilitas, tentu maka

seorang atlet silat tidak dapat melakukan gerakan dengan leluasa karena terganggu dengan terbatasnya range of motion. Menurut Harsono (1988) yang maksud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah "kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga.

Dari hasil penelitian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik pesilat Rodjo Abang masih dalam kategori kurang dari berbagai item tes yang telah diujikan, akan tetapi untuk keseluruhan dari tes pengukuran kondisi fisik atlet sudah cukup baik dilihat dari keseluruhan penilaian. Dari hasil penilaian keseluruhan komponen kondisi fisik didapatkan 2 atlet putra dan 1 atlet putri dalam kategori sangat baik, sedang 18 putra dan 7 putri dalam kategori baik, dan 8 putra dan 5 putri dalam sedang. Dengan hasil 13 atlet dalam kategori kondisi sedang, 25 pesilat dalam kategori kondisi baik dan 3 pesilat dalam kategori kondisi yang sangat baik penilaian ini berdasarkan klasifikasi. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat dalam keadaan performa yang baik, akan tetapi dalam item tes tertentu seperti dayatahan, kelincahan dan Power masih dalam kategori kurang. Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh untuk prestasi atlet karena dasar dari semua cabang olahraga yaitu kondisi fisik atlet dengan menyesuaikan cabang olahraga masing-masing. Menurut Sajoto M (1988:34) berpendapat "kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan besar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto:2015)(Supriyoko & Mahardika, 2018). Menurut Syafruddin (1999: 36) "kondisi fisik

husus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah diuraikan, dari 41 atlet kategori dewasa pada club Rodjo Abang ada 28 atlet putra 2 atlet dalam kategori sangat baik, 18 atlet dalam kategori baik, dan 8 putra dalam kategori sedang, 13 atlet putri 1 atlet dalam kategori sangat baik, 7 atlet dalam kategori baik dan, 5 atlet dalam kategori sedang maka dapat disimpulkan bahwa dari berdasarkan klasifikasi kondisi fisik atlet Rodjo abang dalam kategori baik.

REFERENSI

- Apian, T., Studi, P., Jasmani, P., Keolahragaan, J. I., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Pura, U. T. (2019). Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Tungkai Artikel Penelitian Oleh : Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching.
- Dwi Bagus Subroto dan Achmad Rizanul Wahyudi. (2017). Profil kondisi fisik atlet putra pencak silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Jurnal Unesa Surabaya, 1-7.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education
- Hendri Irawadi. (2010). kondisi fisik. Padang: FIK.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. Jurnal Keolahragaan, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Performa Olahraga, 5(1), 39-47.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. Prosiding SENASBASA, 264-270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)

- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Rahman, N. I., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Hockey Indoor Putri Sumatera Utara pada Persiapan PON XX 2021 Papua. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 94–107. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26818>
- Sajoto. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awalan Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Norm drafting of pencak silat physical test for adolescent fighting category. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- Sucipto. (2008). *Pencak Silat*. Universitas Terbuka.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta Pendahuluan Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Pujianto , 2015). *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280–292
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP PressSyar.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>.