

**Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung****Adi Setyawan<sup>1✉</sup> Ipang Setiawan<sup>2</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.**Article History**

Received : 22 September 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

**Keywords**bullying, minat,  
atlet**Abstrak**

Fokus pada penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik atlet pencak silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif persentase dengan teknik survey. Dengan teknik survey dan tes terstandar dengan populasi 54 atlet. Sampel yang di gunakan sebanyak 25 atlet putra dan 23 atlet putri. Untuk teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan teknik atlet pencak silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. Hasil dari penelitian ini Kondisi fisik atlet pencak silat putra Pagar Nusa Kabupaten Temanggung memiliki rata-rata nilai yaitu 3,25 dengan kategori sedang. Kondisi fisik atlet pencak silat putri Pagar Nusa Kabupaten Temanggung memiliki rata-rata nilai yaitu 2,9 dengan kategori kurang. Keterampilan teknik dasar atlet pencak silat putra anggota Pagar Nusa Pringsurat Kabupaten Temanggung memiliki rata-rata keseluruhan yaitu 83,50% dengan kategori baik. Keterampilan teknik dasar atlet pencak silat putri anggota Pagar Nusa Kabupaten Temanggung memiliki rata-rata keseluruhan yaitu 76,56% dengan kategori sedang. Simpulan penelitian ini bahwa kemampuan fisik atlet pencak silat putra Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori sedang. Kemampuan fisik atlet pencak silat putri Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori kurang. Kemampuan teknik atlet pencak silat putra Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori baik. Kemampuan teknik atlet pencak silat putri Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori sedang.

**Abstract**

*The focus of this study was to determine the physical condition and technique of the Pagar Nusa pencak silat athletes, Temanggung Regency. This research uses quantitative research and uses descriptive percentage method with survey technique. With survey techniques and standardized tests with a population of 54 athletes. The samples used were 25 male athletes and 23 female athletes. The sampling technique used is purposive sampling. Researchers in this case are trying to describe or provide an overview of the state of the physical condition and technique of the Pagar Nusa pencak silat athlete, Temanggung Regency. The results of this study were the physical condition of the male pencak silat athletes from Pagar Nusa, Temanggung Regency, which had an average score of 3.25 in the medium category. The physical condition of the female pencak silat athlete in Pagar Nusa, Temanggung Regency, has an average score of 2.9 in the less category. The basic technical skills of the male pencak silat athletes, members of Pagar Nusa Pringsurat, Temanggung Regency have an overall average of 83.50% in the good category. The basic technical skills of female pencak silat athletes who are members of Pagar Nusa, Temanggung Regency have an overall average of 76.56% in the medium category. The conclusion of the study is that the physical ability of the male pencak silat athletes of Pagar Nusa in Temanggung Regency is in the moderate category. The physical ability of female pencak silat athletes from Pagar Nusa in Temanggung Regency is in the poor category. The technical ability of the male pencak silat athletes of Pagar Nusa in Temanggung Regency is in the good category. The technical ability of the female pencak silat athlete of Pagar Nusa in Temanggung Regency is in the medium category.*

**How To Cite:**Setyawan, A., & Setiawan, I., (2022). Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2), 449-460

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan suatu pondasi dan senjata bagi atlet dalam pertandingan pencak silat. Pencak silat kategori tanding tidak lepas dari fisik, strategi, taktik, mental serta teknik. Pesilat kategori tanding harus memiliki setidaknya kelima hal yang berkaitan tersebut. teknik dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Teknik dasar dalam pencak silat diantaranya yaitu tendangan, pukulan, bantingan, kunci, kudakuda, pola langkah, pasang, tangkisan. Dalam kategori tanding ada point-point yang dinilai yaitu pada tendangan diberi point 2, bantingan atau teknik menjatuhkan lawan diberi point 3, pukulan 1 point, dan tangkisan disertai serangan maka tangkisan mendapat point 1. Point di hitung apabila serangan-serangan yang dilakukan mengenai body protector atau sasaran yang diperbolehkan untuk diserang. Pada kategori tanding pemenang akan ditentukan di akhir pertandingan pada saat juri sudah mengangkat bendera.

Kondisi fisik yang baik sangat penting dalam menunjang prestasi atlet, setiap atlet khususnya pencak silat harus mempunyai komponen-komponen kondisi fisik yang baik sehingga menunjang setiap gerakannya dan prestasi kedepannya, akan tetapi nilai kondisi fisik tiap individu berbeda-beda sesuai dengan apa yang tiap individu targetkan atau pencapaian prestasi tiap individu berbeda dimana prestasi yang ingin dia capai itu tinggi maka komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan juga lebih tinggi pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi

kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Skill Related Physical Fitness) (Kade Yogi, 2013).

Dalam pencapaian prestasi pesilat yang maksimal ada empat indikator yang diperlukan antara lain: 1.) kondisi fisik, 2.) teknik, 3.) taktik dan strategi, 4.) mental, (Edwarsyah et al., 2017). Jadi pencak silat merupakan suatu bentuk gerak seni yang dapat dilakukan dengan sempurna akan membawa seseorang kepada suatu kehidupan yang baik, yaitu mampu mengenal diri dan beradaptasi dengan lingkungan serta dapat menumbuhkan rasa iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, unsur-unsur yang terkandung dalam pencak silat itu sendiri meliputi hindaran dan elakan, tangkisan dan elakan, tangkisan, serangan yang terdiri dari serangan tangan atau pukulan dan serangan tungkai atau tendangan, serta jatuhan dan kunci.

Setelah melakukan observasi dan sedikit wawancara kepada pelatih pencak silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung menemukan kondisi fisik yang dimiliki pesilat akan berpengaruh pada prestasi atau fisik mereka. Maka dalam penelitian ini saya sebagai peneliti mengambil permasalahan dengan judul "Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung".

### Kajian Teoritik

#### 1. Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dimiliki oleh bangsa Indonesia dan sangat dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah penguasaan teknik yang baik dan benar dapat dilakukan dengan cara berlatih setiap hari sesuai dengan porsi latihan yang cukup. Dengan melatih gerakan/teknik setiap hari maka secara otomatis

melatih refleks gerakan saat akan digunakan dalam gelanggang. Pencak silat adalah cabang olahraga berasal dari Indonesia sebagai bentuk warisan nenek moyang yang berkembang dengan sangat pesat, serta memiliki tujuan mengarah pada pembelaan diri, kesehatan, prestasi, dan kebugaran bagi setiap orang yang melakukannya (Ardian Khoirul A & Taufik Hidayah, 2014).

Selain itu pencak silat juga mengajarkan beriman dan berakhlak kemudian berattitude yang baik seperti hormat kepada orang tua, saling menghargai pelatih, teman, senior dan bersikap ramah suka menolong, dapat bekerjasama (Anam, 2014 : 20).

## 2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik komponennya adalah satu kesatuan utuh dengan kebugaran jasmani. Kondisi fisik yang memiliki komponen-komponen yang berhubungan erat dengan olahraga. Kondisi fisik dan komponen kondisi fisik adalah sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Kelincahan (Arizal & Wahyudi, 2020).

### 1. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting bagi atlet pencak silat karena dapat meningkatkan otot-otot yang paling dominan seperti melakukan latihan fisik pus up dan sit up

yang berguna untuk kekuatan otot lengan dan kekuatan perut pada saat melakukan gerakan teknik pukulan dan tangkapan pada atlet pencak silat. suatu kemampuan untuk mengatasi ketahanan beban luar dan ketahanan beban dalam atau disebut neuro muscular Pada cabang olahraga pencak silat.

### 2. Kelincahan

Kelincahan berfungsi sebagai reaksi serangan dan hindaran samping kiri, samping kanan, serta mundur. Hindaran atau defence juga berfungsi untuk mengamankan point. Untuk itu kelincahan juga berfungsi untuk mengamankan point dengan hindaran atau defence dan bisa juga untuk mendapatkan point dengan serangan. Semakin kita lincah semakin besar juga peluang untuk mendapatkan point.

### 3. Kecepatan

Dalam olahraga kecepatan merupakan gerak laju atau gerakan berpindah seseorang dari satu tempat ke tempat yang lain dengan batas waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat ditempuh dengan gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Dalam kecepatan sendiri akan lebih menghasilkan otot putih kelahan pada otot ini akan mudah lelah dan akan menghasilkan asam laktat dalam jumlah yang besar

### 4. Daya Tahan

Daya tahan dibagi menjadi dua bagian yaitu daya tahan otot atau muscle endurance yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau bekerja dalam waktu yang relative lama. Sedangkan daya tahan cardio repitori atau daya tahan peredaran darah dan pernafasan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami

kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan suatu aktivitas atau latihan.

#### 5. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan dimana saat atlet dapat melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot sekitar persendian. Kelentukan sangat penting bagi keseluruhan atlet yang melakukan banyak gerakan persendian, salah satunya dalam olahraga sepak takraw yang menuntut para atletnya memiliki kelentukan yang maksimal, dikarenakan olahraga pencak silat merupakan olahraga yang melakukan gerakan-gerakan yang ekstrim seperti tendangan, guntingan dan lain sebagainya.

#### 6. Ketepatan

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh hal tersebut yang disebut ketepatan.

#### 7. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan individu untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut (Bayu Aji Kusuma, 2015).

### 3. Teknik Dasar Pencak Silat

Olahraga pencak silat merupakan gabungan dari beberapa unsur gerakan yang saling mendukung, unsur gerakan didalam olahraga pencak silat mengandung nilai seni, serta menonjolkan sebuah keindahan gerak. Ada beberapa unsur gerak antara lain

#### 1. Sikap Hormat

Sikap tegak yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan.

#### 2. Kuda-kuda

Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini di gambarkan seperti orang menunggang kuda.

#### 3. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan yang dikombinasikan dengan sikap tubuh dan tangan.

#### 4. Belaen

Belaen adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau menghindari lawan. Belaen terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran.

#### 5. Serangan

Serangan merupakan gerakan yang dilakukan seorang atlet pencak silat yang bertujuan mendapatkan nilai dengan sasaran yang sah sesuai peraturan pertandingan.

#### 6. Tangkapan

Tangkapan merupakan teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain

### METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif persentase dengan teknik survey tes kebugaran jasmani olahraga pencak silat. Peneliti dalam hal

ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan teknik atlet pencak silat Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan "One-shot method". Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung dengan jumlah keseluruhan 54 atlet yang terdiri dari 29 atlet putra dan 25 atlet putri

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Fisik

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik serta teknik atlet pencak silat Pagar Nusa Di Kabupaten Temanggung. Adapun item kondisi fisik yang menjadi instrument penelitian ini adalah 1) kecepatan, 2) power, 3) daya tahan otot, 4) kelentukan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) kekuatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik atlet masuk dalam kategori cukup dengan jumlah sebanyak 54 atlet. Hasil yang menunjukkan kategori cukup dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup sehat, 5) faktor lingkungan, dan 6) faktor makanan (Pujianto, 2015).

Kondisi fisik dapat ditingkatkan melalui latihan. Untuk memiliki kondisi fisik yang prima membutuhkan waktu yang cukup lama, dan seorang atlet akan mengembangkan ketrampilan teknik dasar ataupun teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup (Agus Supriyoko, 2018). Menurut Pujianto (2015) dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua

program latihan yaitu, 1) Program latihan peningkatan kondisi fisik baik berkomponen ataupun secara keseluruhan. 2) Program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang sudah disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam kondisi puncak yang diharapkan sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Usia remaja adalah usia yang bisa dilakukan pembinaan terkait peningkatan kecepatan. Dalam olahraga pencak silat terutama kategori tanding kecepatan sangat diperlukan. Tingkat kemampuan kecepatan seseorang ditentukan oleh beberapa faktor antara lain keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik speed, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemaunan (Kurniawan dalam S. Siswntoyo, 2018). Faktor yang mempengaruhi kecepatan saat berlari juga tergantung pada posisi tubuh, gerakan tangan, dan konsentrasi pada saat lari.

Power adalah hal yang sangat dibutuhkan dalam melakukan serangan. Power sangat berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan. Ada beberapa cara untuk meningkatkan power seperti menghubungkan biomotor power dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu hal, dan lain sebagainya. Salah satu contoh yang berkaitan dengan penelitian menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa dapat menggunakan model latihan alternatif yaitu latihan pliometrik (S. Siswantoyo, 2018).

Daya tahan atau ketahanan yang ditinjau dari kemampuan otot adalah kemampuan otot

yang bekerja pada waktu tertentu. Daya tahan adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi atau membutuhkan waktu yang relative lama (Agus Supriyoko, 2018). Daya tahan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan bila seorang atlet memiliki daya tahan yang buruk maka seorang atlet tidak akan mampu bertahan lama pada saat pertandingan. Karena dalam pencak silat memerlukan waktu 2 x 1.5 menit untuk menyelesaikan pertandingan, sedangkan untuk mencapai final memerlukan beberapa kali tanding.

Kelenturan (fleksibilitas) adalah salah satu komponen yang kondisi fisik yang memiliki peran sangat penting baik olahragawan ataupun non olahragawan (S. Siswantoyo, 2018). Begitu pula dalam pertandingan pencak silat mesti memiliki fleksibilitas yang baik. Dengan adanya fleksibilitas yang baik akan membantu gerakan atlet seeluasa mungkin untuk melakukan serangan-serangan terhadap lawan.

Kelincahan adalah kemampuan bergerak berpindah tempat mengatur posisi tubuh yang sangat bergantung pada kemampuan kaki (Irawadi dalam Edwarsyah, 2018). Secara kasat mata kelincahan dapat diamati melalui bagaimana seseorang dapat bergerak atau bereaksi dengan tepat dan cepat sesuai situasi dan kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, semakin hebat seseorang melakukan elakan atau serangan atau hadangan lawan, atau semakin cepat ia berpindah dan berada pada posisi tertentu yang diinginkan, maka dapat dikatakan lincah. Menurut M Muhyi Faruq (2015:166).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang sangat penting karena digunakan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan bagian terbesar olahraga dan permainan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk

mempertahankan sistem saraf dan otot dalam kondisi statis, atau dapat juga dikatakan kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis. Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dan dalam beberapa ketrampilan serta berhubungan dengan agilitas (Harsono, 2018). Dalam pertandingan pencak silat keseimbangan sangat dibutuhkan karena bila seorang atlet memiliki keseimbangan yang baik maka akan mempermudah melakukan teknik-teknik serangan dengan mudah. Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk menopang beban dalam keadaan bergerak atau statis.

Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang diungkapkan Giriwijoyo & Didik Z S dalam Dewi Nur Hidayah (2017) kekuatan otot ditentukan oleh kualitas Sistem muscular/otot yang secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot. Kualitas otot dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, jenis otot, dan kelelahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan beban (Widastuti, 2015). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kekuatan otot untuk menahan atau menopang beban saat melakukan aktivitas tertentu, Berikut tabel tes fisik pada atlit pencak silat:

Tabel 35 Rata-Rata Tes Fisik Ptra

Komponen Tes	Rata - Rata	Kategori	Nilai
Lari 30m / kecepatan	3,89	Baik	4
Long jump / power	3,33	Kurang	2

sit up / daya tahan	50	Baik	4
pull up / daya tahan	7	Sedang	3
Kelentukan	25	Sedang	3
Lari membentuk angka 8 / kelincahan	14,72	Sedang	3
Keseimbangan	38,62	Baik	4
Push up / kekuatan	39	Sedang	3

Tabel 36 Rata-Rata Tes Fisik Putri

Komponen Tes	Rata – Rata	Kategori	Nilai
Lari 30m / kecepatan	4,96	Baik	4
Long jump / power	26,8	Sangat Kurang	1
sit up / daya tahan	36	Sedang	3
pull up / daya tahan	1	Baik	4
Kelentukan	26,84	Sedang	3
Lari membentuk angka 8 / kelincahan	17,13	Kurang	2
Keseimbangan	23,56	Baik	4
Push up / kekuatan	27	Kurang	2

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan dari hasil keseluruhan tes teknik putra memperoleh hasil (3,25) masuk dalam kategori

sedang, sedangkan untuk putri memperoleh hasil (2,9) dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan tes teknik atlet Pagar Nusa dalam kondisi sedang.

#### Keterampilan Teknik Pencak Silat

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Suatu olahraga selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peranan olahraga makin tinggi tuntutan. Teknik yang tinggi dan baik tidak pernah terlepas dari segi anatomi, fisiologis sebagai dasar ilmiah. Setiap saat teknik selalu berkembang motodenya sesuai dengan tuntutan prestasi olahraga yang makin tinggi.

Teknik dalam olahraga merupakan dasar individu yang sangat menentukan dalam mencapai prestasi semaksimal mungkin (Hasyim, 2019). Perlu diketahui bahwa ada korelasi yang positif dengan motor quality physicalfitness, taktik dan mental dalam mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga, karena pentingnya penguasaan teknik dalam cabang olahraga maka latihan teknik ke gerakan penguasaan teknik telah menjadi antusias yang tinggi.

Sikap pasang adalah kombinasi sikap kaki dan sikap tangan dengan kuda-kuda maupun tanpa kuda-kuda, yang selalu disertai dengan kesiagaan mental dan indera secara total. Jadi dapat dijelaskan bahwa sikap pasang depan adalah sikap siap tempur yang ditunjukkan dengan penempatan posisi kaki, tubuh dan tangan dengan sikap dan bentuk sedemikian rupa, dengan ditunjang oleh kesiagaan mental secara penuh (Defliyanto, 2020).

Kuda -kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya.

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari keadaan kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah quadriceps femoris dan hamstring (Defliyanto, 2020).

Kriswanto (2015:71) mengatakan bahwa tendangan lurus yaitu tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Hasil ini juga sesuai dengan teori Tofikin & Sinurat (2020:178) tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara menendangkan kaki dengan arah membentuk setengah lingkaran ke dalam dengan perkenaan punggung kaki. Kemudian Kuswanto dalam Tofikin (2020) menjelaskan tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan perkenaan punggung kaki.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan melengkung seperti sabit dan fokusnya ada di kaki belakang. Tendangan ini bisa dilakukan dengan posisi kaki di depan atau di belakang juga bisa berbeda dengan lompatannya. Hal ini juga sesuai dengan teori Kriswanto (Khail, 2019:62) tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf T) perkenaan tentang T yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki/ bagian telapak kaki). Menurut Kriswanto (2015:73).

Tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf "T"). Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi masih mempunyai keterbatasan diantaranya, kurangnya maksimal hasil penelitian. Sebenarnya peneliti telah mengumpulkan data yang cukup banyak namun ketika mengorganisasikan dan menganalisisnya masih kurang maksimal, yang pada akhirnya tertampalnya analisis dan kesimpulan yang cukup sederhana. Maka dari itu analisis dan interpretasi harus perlu mendapatkan perhatian lebih dan harus perlu dilatih secara terus menerus supaya peneliti dapat memperluas dan mengembangkan pengetahuan konseptual dan teoritis dari data fakta sebenarnya terjadi yang didapatkan selama penelitian di lapangan.

Pukulan depan merupakan serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik atas, tengah dan bawah (Defliyanto, 2020). Pada dasarnya atlet-atlet pencak silat remaja telah memiliki kemampuan atau kualitas teknik yang cukup baik dan memadai akan tetapi belum didukung oleh kondisi fisik yang prima seperti kurangnya daya tahan saat melakukan pukulan lurus. Pukulan merupakan serangan yang dilakukan oleh tangan mengepal 94 dilaksanakan dengan kuat, cepat, bertenaga dan tepat pada sasaran (Reza Yolanda, 2020). Pukulan dapat dibedakan melalui bentuk dan cara pelaksanaannya.

Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilakukan dengan menangkap salahsatu anggota tubuh lawan

(Kriswanto, 2015:96). Untuk menguasai teknik tangkapan diperlukan kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh dan kesesuaian penggunaan lengan/tangan untuk menangkap serangan lawan.

Sedangkan menurut ApriyantoTirto & Hendro Wardoto (2018) bningan/jatuhan adalah teknik da taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Ada dua jenis jatuhan, yaitu jatuhan secara langsung dan jatuhan secara tidak langsung. Yang dimaksud jatuhan secara langsung yaitu proses jatuhan yang tidak diawali dengan tangkapan terlebih dahulu, dapat dicontohkan teknik jatuhan menggunakan sapuan, guntingan, ataupun serkelan. Sedangkan yang dimaksud dengan jatuhan tidak langsung yaitu jatuhan yang diawali dengan tangkapan terlebih dahulu.

Diperoleh dari hasil tes pada atlit putra dengan kuda – kuda memiliki rata – rata 83,34 dengan kategori baik. Tes pola langkah memiliki rata – rata 83,96 dengan kategori baik. Tes tendangan depan memiliki rata – rata 83,10 dengan kategori baik. Tes pukulan memiliki rata – rata 83,62 dengan kategori baik. Tes tangkisan dengan rata – rata 85,79 dengan kategori baik. Tes tangkapan memiliki rata – rata 81,20 dengan kategori baik. Jadi rata – rata keseluruhan tes keterampilan teknik pencak silat putra yaitu 83,50 dengan kategori baik.

Tabel 37 Rata – Rata Tes Keterampilan Teknik Pencak Silat Putra

Komponen Tes	Rata – Rata (Presentase)	Kategori
Kuda – Kuda	83,34 %	Baik

Pola Langkah	83,96 %	Baik
Tendangan Depan	83,10 %	Baik
Pukulan	83,62 %	Baik
Tangkisan	85,79 %	Baik
Tangkapan	81,20 %	Baik
Rata-ata	83,50%	Baik

Pukulan memiliki rata – rata 78,32 dengan kategori sedang. Tes tangkisan dengan rata – rata 70,48 dengan kategori sangat sedang. Tes tangkapan memiliki rata – rata 78,04 dengan kategori sedang. Jadi rata – rata keseluruhan tes keterampilan teknik.

Tabel 38 Rata – Rata Tes Keterampilan Teknik Pencak Silat Putri

Komponen Tes	Rata – Rata (Presentase)	Kategori
Kuda – Kuda	75,52 %	Sedang
Pola Langkah	79,36 %	Sedang
Tendangan Depan	77,68 %	Sedang
Pukulan	78,32 %	Sedang
Tangkisan	70,48 %	Sedang
Tangkapan	78,04 %	Sedang
Rata-ata	76,56%	Sedang

Pencak silat putri yaitu 76,56 dengan kategori sedang. Diperoleh dari hasil tes pada atlit putri dengan kuda – kuda memiliki rata – rata

75,52 dengan kategori sedang. Tes pola langkah memiliki rata – rata 79,36 dengan kategori sedang. Tes tendangan depan memiliki rata – rata 77,68 dengan kategori sedang.

#### SIMPULAN

Setelah melakukan penelelitian dan setelah dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik dan teknik atlet pencak Silat Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa. Kemampuan fisik atlet pencak silat putra Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori sedang. Kemampuan fisik atlet pencak silat putri Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori kurang. Kemampuan teknik atlet pencak silat putra Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori baik. Kemampuan teknik atlet pencak silat putri Pagar Nusa di Kabupaten Temanggung pada kategori sedang.

#### REFERENSI

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan gerak dasar tendangan sabit di perguruan pencak silat kijang berantai kota pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/6027/pdf>
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Anderson, D., Moggridge, H., Warren, P., & Shucksmith, J. (2015). The impacts of “run-of-river” hydropower on the physical and ecological condition of rivers. *Water and Environment Journal*, 29(2), 268–276. <https://doi.org/10.1111/wej.12101>
- Arhant, C., Wogritsch, R., & Troxler, J. (2015). Assessment of behavior and physical condition of shelter cats as animal-based indicators of welfare. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2015.03.006>
- Arifin, A. Z., Amiq, F., & Fitriady, G. (2020). Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Sport Science and Health*, 2(8), 395–400.
- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Arizal, M., & Wahyudi, A. R. (2020). PERBANDINGAN KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PUTRA SMP BAHRUL ULUM SURABAYA DAN SMP PANCA JAYA SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 1–10.
- Bayu Aji Kusuma □, H. S. (2015). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations* EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2), 1567–1573.
- Chan, H. B. Y., Pua, P. Y., & How, C. H. (2017). Physical therapy in the management of frozen shoulder. *Singapore Medical Journal*. <https://doi.org/10.11622/smedj.2017107>

- Daryanto, Z. P. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Tendangan Belakang Melalui Alat Bantu Bola Digantung. *Jurnal Edukasi*, 249–258.
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). PENGARUH METODE PELATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Penjaskora*, 4(1), 1–10.
- Garna, J. (2008). *Budaya Sunda Melintasi Waktu Menentang Masa Depan*. Bandung: LP UNPAD dan JG Foundation.
- Nurul Ihsan, Sepriadi, S. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PPLP CABANG PENCAK SILAT SUMATERA BARAT. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 410–422.
- Nusufi, M. (2015). HUBUNGAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT BINAAN DISPORA ACEH (PPLP DAN DIKLAT) TAHUN 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Suryadin, T., & Radiko, R. (2020). Pengaruh Penerapan Media Pembelajaran Video Tutorial Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat. *Journal Respects*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2007>
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT JOKOTOLE RANTING KRATON PADA SAAT PANDEMI COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.
- Nurul, I., Yulkifli, & Yohandri. (2017). Development of Speed Measurement System for Pencak Silat Kick Based on Sensor Technology Development of Speed Measurement System for Pencak Silat Kick Based on Sensor Technology. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. *Journal of Physics*, 180(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- S, N. A. & I. (2020). ( PUSLATDA ) JAWA TIMUR 100-IV S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya Keywords : athlete , pencak silat , evaluation , physical condition. 1–6.
- Kholis, M. N. (2016). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 76–84.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). PERSEPSI PELAJAR TERHADAP PENCAK SILAT SEBAGAI WARISAN BUDAYA BANGSA SEKOTA SEMARANG TAHUN 2012. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 1(3).
- 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*, 2(1), 38–43.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi

Fisik Atlet Pencak Silat. Jurnal Patriot, 278–284.

Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). ANALISIS

TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI KOTA BENGKULU. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(2).