



Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Remaja Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Tegal Tahun 2022

Mukhamad Miftah Usuludin,¹ Sulaiman²

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

Article History

Received : 30 September 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

Keywords

Pencak Silat 1; Physical Condition 2;

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan rata-rata kondisi fisik atlet pencak silat remaja IPSI Kota Tegal tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel 17 atlet putra dan putri. Hasil akhir penelitian dianalisis dengan deskriptif prosentase. Adapun populasinya yaitu atlet pencak silat remaja IPSI Kota Tegal. Pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan mengambil keseluruhan dari populasi yang ada. Dari penelitian ini diperoleh hasil: (1) Daya tahan paru kategori sangat rendah atlet putra (70%) dan atlet putri (100%). (2) Daya tahan otot lengan kategori sangat baik atlet putra (50%) dan atlet putri (71,43%). (3) Tingkat kelincahan kategori baik putra (40%), kategori cukup putri (57,14%). (4) Tingkat kelenturan kategori sempurna yaitu putra (70%) dan Putri (71,43%). (5) Tingkat power kategori baik putra (50%) dan putri (71%). Kesimpulannya yaitu tes kondisi fisik menunjukkan rata-rata kemampuan daya tahan paru-paru masuk kategori sangat rendah. Daya tahan otot lengan masuk kategori sangat baik dan daya tahan otot perut atlet putra masuk kategori baik, atlet putri masuk kategori sangat baik. Tingkat kelincahan masuk kategori cukup. Tingkat kelenturan masuk kategori sempurna. Tingkat power masuk kategori baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical condition and the average physical condition of the youth martial arts athletes of IPSI Tegal City in 2022. This research method used quantitative descriptive with a sample of 17 male and female athletes. The final results of the study were analyzed by descriptive percentage. The population is IPSI youth martial arts athletes, Tegal City. Sampling using saturated sampling by taking the whole of the existing population. From this study, the results obtained: (1) Pulmonary endurance in the very low category of male athletes (70%) and female athletes (100%). (2) Arm muscle endurance in very good category for male athletes (50%) and female athletes (71.43%). (3) The level of agility in the male category is good (40%), the female category is moderate (57.14%). (4) The level of flexibility in the perfect category is male (70%) and female (71.43%). (5) The level of power for both male (50%) and female (71%). The conclusion is that the physical condition test shows that the average lung endurance ability is in the very low category. Arm muscle endurance is in very good category and abdominal muscle endurance for male athletes is in good category, female athletes are in very good category. The level of agility is in the sufficient category. The level of flexibility is in the perfect category. The power level is in the good category.

How To Cite:

Mukhamad Miftah Usuludin & Sulaiman (2022). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Remaja Ikatan Pencak Silat (IPSI) Kota Tegal Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2) 2022, 376-382.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas jasmani atau kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh terhadap perkembangan tubuh pelakunya. Selain itu olahraga juga salah satu usaha untuk mendorong, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani manusia yang rutin melakukannya. Makna olahraga dalam UU No. 3/2005/SKN yaitu suatu kegiatan yang sistematis ditujukan guna mendorong, membina dan mengembangkan semua potensi dalam tubuh pelakunya meliputi jasmani, rohani dan sosial. Maka dari itu olahraga dapat meningkatkan fisik dan mental manusia yang kuat, tangguh, cerdas dan bertanggungjawab. Pernyata tersebut juga sejalan dengan Ipang Setiawan (2017), dimana olahraga menjadi sangatlah penting karena tidak lepas dari kebutuhan dasar manusia dimana pada prinsipnya selalu bergerak untuk aktivitas sehari-hari.

Menurut Lubis, J & Wardoyo (2014), "Pencak Silat yaitu salah satu dari banyaknya budaya bangsa Indonesia, yang mana sangat diyakini oleh semua pendekar dan pakarnya, dimana masyarakat melayu saat itu membuat atau mendirikan serta mempergunakan ilmu beladiri pencak silat sejak di masa pra sejarah". Dilihat dari banyaknya masyarakat yang mengikuti cabang olahraga pencak silat prestasi, diharapkan mampu mewujudkan tujuan dari undang-undang sistem keolahragaan nasional (Tofikin, 2019). Pernyataan tersebut sejalan dengan Rosmawati (2019), pencak silat yaitu cabang olahraga yang di pertandingan di berbagai tingkat, baik tingkat daerah, nasional, regional, hingga ditingkat internasional, dan di ikuti oleh kategori usia dini, remaja, serta dewasa.

Remaja atau adolescence merupakan kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun, fase remaja yaitu salah satu dari fase perkembangan manusia yang terjadi diantara fase anak-anak dan dewasa. Tentunya semua perkembangan yang terjadi hampir semuanya kompleks guna mempersiapkan ke fase dewasa, baik pada aspek fisik, psikologis dan psikososial, fase ini juga sering disebut dengan masa pubertas. (Batubara, 2016) Perubahan yang mudah dirasakan pada fase ini antara lain, penambahan tinggi dan berat badan yang cepat, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan serta stamina tubuh". Selain faktor genetik, fisik dan hormonal pada masa remaja juga dapat mempengaruhi perkembangan dimasa ini. Maka dari itu diperlukannya sebuah kegiatan positif yang dapat mendukung perkembangannya

salah satunya dengan mengikuti cabang olahraga seperti pencak silat.

Perkembangan olahraga pencak silat ini juga mengalami peningkatan yang sangat besar. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Norsuriani (2018), yang mana seni bela diri pencak silat pada beberapa tahun terakhir ini sangat populer. Sebagai indikasinya dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara open dan berjenjang, seperti POPDA, POPNAS, POPWIL, PON serta sudah banyak kejuaraan internasional seperti SEA GAMES, ASEAN GAMES, Asian Beach Games, Asian Indoor Games dan kejuaraan dunia lainnya, selain itu juga dapat dilihat dari banyaknya perguruan-perguruan pencak silat di hampir semua daerah Indonesia.

Prestasi didefinisikan dalam UU No. 3/2005/SKN adalah sebagai hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi yaitu suatu hasil dari usaha yang terjadi melalui rangkaian proses yang panjang oleh seseorang atau kelompok.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Dewi K (2014), dimana untuk mencapai dan mendapatkan prestasi yang optimal, disamping menguasai berbagai bentuk teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, pesilat juga harus memiliki kesegaran jasmani yang prima, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil pesilat akan mampu bertanding dan melakukan kemahiran teknik yang dikuasainya selama 2 menit kali 3 babak. Maka untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat haruslah memiliki empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik dan keterampilan 3) taktik dan strategi 4) mental (Sefri, 2016).

Sistem penyediaan energi tubuh manusia untuk melakukan gerakan baik bekerja maupun olahraga ditinjau dari keterlibatan oksigen yaitu memiliki 2 metabolisme antara lain metabolisme aerobik dan metabolisme anaerobik. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Giriwijoyo, S & Sidik dalam jurnal Wijaya (2020), dimana kemampuan pada manusia untuk menghasilkan daya terjadi melalui 2 mekanisme, yaitu mekanisme anaerobik (tanpa menggunakan O₂) dan mekanisme aerobik (dengan menggunakan O₂). Kemudian Menurut M. Sajoto (1988) dalam jurnal Agung Wiwoho (2014), terdapat 10 komponen kondisi fisik pada tubuh manusia yaitu: 1) Kekuatan (strength), 2) Daya tahan (endurance), 3) Daya otot (muscular power), 4) Kecepatan (speed), 5) Daya lentur (flexibility), 6) Kelincahan (agility), 7) Koordinasi (coordination), 8) Keseimbangan (balance), 9) Ketepatan (accuracy), 10) Reaksi (reaction).

IPSI Kota Tegal merupakan pusat pembinaan atlet pencak silat dari berbagai macam perguruan pencak silat di Kota Tegal yang mencakup atlet usia dini, pra remaja, remaja dan dewasa. Pembinaan atlet IPSI Kota Tegal dilakukan kurang lebih 6 kali dalam seminggu hingga 10 kali dalam seminggu ketika mendekati kejuaraan, dimana latihannya sendiri dilakukan di beberapa waktu yaitu pagi, sore dan atau malam. Dalam meningkatkan kualitas prestasi pencak silat, IPSI Kota Tegal setiap tahunnya mengadakan seleksi atlet melalui POPDA dan atau seleksi terbuka seluruh instansi sekolah atau perguruan pencak silat di Kota Tegal untuk mendapatkan atlet di semua kelas tanding dengan total 19 atlet, dan kemudian setelah menjadi tim IPSI Kota Tegal atlet tersebut akan mulai dipusatkan latihannya menjadi satu melalui *Training Center* (TC) di Gor Wisanggeni Tegal untuk dipersiapkan pada kejuaraan POPDA tingkat karisidenan hingga POPDA Provinsi Jawa Tengah, dan beberapa kejuaraan terbuka lainnya.

Dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka semua komponen harus dikembangkan juga untuk menunjang komponen yang lain. Menurut Hanief, Puspodari & Sugito (2017) mengatakan "Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable". Memiliki arti, "Kondisi fisik yaitu sebuah kebutuhan yang diperlukan dalam upaya meningkatkan kinerja atlet, dan dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak boleh ditunda atau dinegosiasikan". Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik, tentu komponen didalamnya dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Dimana komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki tubuh manusia

kondisi fisik yang dominan dalam olahraga pencak silat yaitu kekuatan dan kecepatan (power), daya tahan otot, daya tahan paru-paru, fleksibilitas tubuh dan kelincahan. Dari beberapa komponen diatas juga diperkuat oleh masukan dari pelatih IPSI Kota Tegal dalam observasi awal yang menyatakan "beberapa tahun terakhir atlet remaja IPSI Kota Tegal mempunyai kekurangan pada daya tahan otot, fleksibilitas dan kelincahan".

VO₂Max yaitu jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama tubuh melakukan aktifitas fisik yang intens hingga akhirnya terjadi kelelahan. Hal tersebut sama dengan pernyataan Jatmiko (2013), dimana VO₂Max digambarkan sebagai kapasitas maksimum tubuh seseorang dalam menyalurkan dan mempergunakan

oksigen saat melakukan aktivitas olahraga yang berintensitas tinggi.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, melalui metode survei dan tes untuk pengumpulan datanya. Menurut Subana dan Sudrajat (2005:89), penelitian deskriptif yaitu digunakan untuk menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variable, dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyajikan apa adanya. Yang dimaksud dengan survei disini adalah metode atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data melalui teknik tes. Menurut Masri Sringarimbun (1989), Dalam melakukan penelitian secara deskriptif memiliki tujuan yang akan dicapai yaitu mengetahui perkembangan fisik atlet atau frekuensi yang terjadi pada suatu fenomenal tertentu seperti halnya berinteraksi kepada orang lain Masri. Penelitian dilakukan agar mendapatkan tujuan sesuai dengan yang diharapkan, oleh karena itu metode yang akan digunakan untuk melakukan penelitian harus dengan tepat dan benar dengan mengarahkan kepada tujuan.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei sebagai langkah untuk mendapatkan hasil akhir penelitiannya, sehingga menjadikan deskriptif prosentase untuk bahan analisisnya

populasi merupakan keseluruhan individu yang menjadi objek penelitian. menurut sutrisno hadi (1989:220) dalam jurnal paris delvianti (2020), populasi atau universum adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki, populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. maka dari itu populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat remaja putra dan putri ikatan pencak silat indonesia (ipsi) di kota tegal tahun 2022.

Sampel merupakan semua individu bagian dari populasi atau beberapa individu yang dipilih untuk mewakili populasi untuk diteliti. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016:118). Sampel pada penelitian ini yaitu atlet pencak silat remaja pada kategori tanding dengan jenis kelamin putra 10 orang dan putri 7 orang, dengan jumlah 17 atlet pencak silat tim IPSI Kota Tegal tahun 2022. Adapun rumus yang digunakan dalam menentukan presentase tingkat komponen kondisi fisik yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi Responden

N : Jumlah Sampel atau Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan survei tes kondisi fisik, sedangkan permasalahan yang diteliti adalah daya tahan paru-paru, daya tahan otot, kelincahan, kelenturan dan power atlet pencak silat IPSI Kota Tegal tahun 2022. Variable dalam penelitian ini adalah daya tahan paru-paru (VO2Max), daya tahan otot, kelincahan, kelenturan dan power, yang merupakan hasil dari tes *Multistage Fitness Test, push up and sit up, shuttle ruun, sit and reach, and vertical jump*. Setelah pengambilan data di lapangan selesai dilakukan, maka memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Tingkat VO2Max AtletvPencak silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Rentang VO2Max	Kriteria	Frekuensi	Presentase
10 – 19 th			
<35.0	Sangat Rendah	7	70%
35.0-39.9	Rendah	2	20%
40.5-45.1	Sedang	1	10%
45.2-50.9	Baik	0	0%
51.0-55.9	Sangat Baik	0	0%
>55.9	Superior	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan VO2Max atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 100% masuk dalam kategori sangat rendah dengan frekuensi 7 atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang dan total presentase 100%.

Tabel 2 Deskripsi Data Tingkat Daya tahan Otot Lengan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Push Up	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>46	Sangat Baik	5	50%
36-46	Baik	3	30%
26-35	Sedang	1	10%

16-25	Kurang	1	10%
<16	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan daya tahan otot lengan atlet pencak silat putra IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 50% masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 5 orang atlet, 30% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 3 orang atlet, 10% masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 1 orang atlet, dan 10% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 1 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang dan total presentase 100%.

Tabel 3 Deskripsi Data Tingkat Daya Tahan Otot Lengan Atlet Pencak Silat Putri IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Push Up	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>35	Sangat Baik	5	71,43%
25-35	Baik	2	28,57%
15-24	Sedang	0	0%
6-14	Kurang	0	0%
<5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan daya tahan otot lengan atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 71,43% masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 5 orang atlet, 28,57% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 2 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putri yaitu 7 orang dan total presentase 100%.

Tabel 4 Deskripsi Data Tingkat Daya Tahan Otot Perut Atlet Pencak Silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Sit Up	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>41	Sangat Baik	5	50%
30-40	Baik	5	50%
21-29	Sedang	0	0%
10-20	Kurang	0	0%
<10	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan daya tahan otot perut atlet pencak silat putra IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 50% masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 5 orang atlet, 50% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 5

orang atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang atlet dan total presentase 100%.

Tabel 5 Deskripsi Data Tingkat Daya Tahan Otot Perut Atlet Pencak Silat Putri IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Sit Up	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>28	Sangat Baik	7	100%
20-28	Baik	0	0%
10-19	Sedang	0	0%
3-9	Kurang	0	0%
<3	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan daya tahan otot perut atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 100% masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 7 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putri yaitu 7 orang atlet dan total presentase 100%.

Tabel 6 Deskripsi Data Tingkat Kelincahan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Shuttle Run	Kriteria	Frekuensi	Presentase
<12.10	Sempurna	0	0%
12.11-13.53	Baik Sekali	0	0%
13.54-14.96	Baik	4	40%
14.97-16.39	Cukup	4	20%
>16.40	Kurang	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelincahan atlet pencak silat putra IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 40% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 4 orang atlet, 40% masuk dalam kategori cukup dengan frekuensi 4 orang atlet, dan 20% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 2 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang dan total presentase 100%.

Tabel 7 Deskripsi Data Tingkat Kelincahan Atlet Pencak Silat Putri IPSI Kota Tegal Tahun 2022.

Norma Shuttle Run	Kategori	Frekuensi	Presentase
<12.42	Sempurna	0	0%
12.43-14.09	Baik Sekali	0	0%

14.10-15.74	Baik	0	0%
15.75-17.39	Cukup	4	57,14%
>17.10	Kurang	3	42,86%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan daya tahan otot perut atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 57,14% masuk dalam kategori cukup dengan frekuensi 4 orang atlet, 42,86% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 3 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putri yaitu 7 orang atlet putri dan total presentase 100%.

Tabel 8 Deskripsi Data Tingkat Kelenturan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma Sit and Reach Putra	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>19.5	Sempurna	7	70%
17-19	Baik Sekali	1	10%
14.5-16.5	Baik	0	0%
12.5-14	Cukup	0	0%
<12	Kurang	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelenturan atlet pencak silat putra IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 70% masuk dalam kategori sempurna dengan frekuensi 7 orang atlet, 10% masuk dalam kategori baik sekali dengan frekuensi 1 orang atlet, dan 20% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 2 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang atlet dan total presentase 100%.

Tabel 9 Deskripsi Data Tingkat Kelenturan Atlet Pencak Silat Putri IPSI Kota Tegal Tahun 2022.

Norma Sit and Reach Putri	Kriteria	Frekuensi	Presentase
>20	Sempurna	5	71,43%
18.5-19.5	Baik Sekali	1	14,29%
17-18	Baik	0	0%
15-16.5	Cukup	0	0%
13.5-14.5	Kurang	1	14,29%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelenturan atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022

yaitu 71,43% masuk dalam kategori sempurna dengan frekuensi 5 orang atlet, 14,29% masuk dalam kategori baik sekali dengan frekuensi 1 orang atlet, dan 14,29% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 1 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putri yaitu 7 orang atlet dan total presentase 100%.

Tabel 10 Deskripsi Data Tingkat Power Atlet Pencak Silat Putra IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Vertical Jump Putra			
>70	Sempurna	0	0%
62-69	Baik Sekali	2	20%
53-61	Baik	5	50%
46-52	Cukup	3	30%
38-45	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat power atlet pencak silat putra IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 20% masuk dalam kategori baik sekali dengan frekuensi 2 orang atlet, 50% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 5 orang atlet, dan 30% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 3 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putra yaitu 10 orang atlet dan total presentase 100%.

Tabel 11 Deskripsi Data Tingkat Power Atlet Pencak Silat Putri IPSI Kota Tegal Tahun 2022

Norma	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Vertical Jump Putri			
>48	Sempurna	0	0%
44-47	Baik Sekali	0	0%
38-43	Baik	5	71%
33-37	Cukup	1	14,5%
29-32	Kurang	1	14,5%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa tingkat power atlet pencak silat putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yaitu 71% masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 5 orang atlet, 14,5% masuk dalam kategori cukup dengan frekuensi 1 orang atlet, dan 14,5% masuk dalam kategori kurang dengan frekuensi 1 orang atlet. Dimana jumlah total atlet putri yaitu 7 orang atlet dan total presentase 100%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian survei tingkat kondisi fisik atlet remaja putra dan putri IPSI Kota Tegal tahun 2022 yang telah dilakukan dapat di simpulkan : Daya tahan paru-paru, setelah dilakukan penelitian dengan tes MFT mendapat nilai rata-rata daya tahan paru putra 30,86 ml/kg/menit dengan kategori sangat rendah, sedangkan putri 25,69 ml/kg/menit dengan kategori sangat rendah. Daya tahan otot, melalui tes push up dan sit up. Rata-rata daya tahan otot lengan putra 46,5 kali/menit masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan putri 44 kali/menit dengan kategori sangat baik. Kemudian untuk rata-rata daya tahan otot perut putra 40,9 kali/menit dengan kategori baik, sedangkan putri 40,3 kali/menit dengan kategori sangat baik. Kelincahan, rata-rata kelincahan melalui tes shuttle run 3x10 meter. Atlet putra mendapatkan waktu 15.36 menit dengan kategori cukup, sedangkan putri mendapatkan rata-rata waktu 17.35 menit dengan kategori cukup. Kelenturan, rata-rata kelenturan punggung, otot paha dan pinggul melalui tes sit and reach mendapat rata-rata atlet putra 20,34 cm dengan kategori sempurna, sedangkan putri 21,14 cm dengan kategori sempurna. Power, rata-rata power otot tungkai melalui tes vertikal jump atlet putra mendapat 56,7 cm dengan kategori baik, dan putri 39 dengan kategori baik.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka dari penulis dapat memberikan saran sebagai berikut : Melalui hasil pengukuran kondisi fisik yang telah dilakukan atlet remaja bukan untuk sebagai penentu kekurangan dan kelebihan atlet, akan tetapi untuk menjadi tolak ukur awal latihan di IPSI Kota Tegal sehingga atlet mampu berlatih lebih maksimal guna meningkatkan kondisi fisik khususnya di beberapa komponen kondisi fisik yang masih dibawah rata-rata.

REFERENSI

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). Sari pediatri, 12(1), 21-9.
- DEWI, A. K. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hadi, Sutrisno. 1989. Metodologi Research Jilid I & II. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Aprilianto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan

- Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(2).
- Norsuriani, S., & Ooi, F. K. (2018). Bone health status, isokinetic muscular strength and power, and body composition of Malay adolescent female silat and taekwondo practitioners. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 5(2), 244-262.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52
- Sajoto, Mochamad.1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : FPOK IKIP Semarang.
- Sefri, H. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-70.
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C., & Dharmawan, D. B. (2017). The Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(2)
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tofikin, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *J. Pendidik. Rokania*, 4(2), 209-219