

---

## **Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022**

**Bahtiar Hari Hardovi**

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia  
Email: [bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id](mailto:bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id)

---

### **Info Artikel**

Kata Kunci:

Kondisi Fisik, Pencak Silat

Keywords:

Physical Condition, Pencak Silat

---

### **Abstrak**

Pencak silat memegang peranan yang sangat penting dalam menyumbang prestasi olahraga di Kabupaten Jember pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jatim VII. Dalam pencak silat memerlukan kondisi fisik untuk selalu sehat dan bugar. Kondisi fisik sangatlah penting dalam menunjang prestasi atlet pencak silat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat pada Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jatim VII Kabupaten Jember. Dari hasil analisis deskriptif pada profil kondisi fisik atlet tim pencak silat Kabupaten Jember menunjukkan pada komponen kekuatan dan kelincahan sangat baik dengan prosentase 75,85% dan 74,55%. Sedangkan untuk komponen kecepatan dan daya tahan menunjukkan kategori baik, dengan prosentase sebesar 60% dan 40.50%.

---

### **Abstract**

*Pencak silat plays a very important role in contributing to sports achievements in Jember Regency at the East Java VII Provincial Sports Week (Porprov) event. In pencak silat requires physical conditions to always be healthy and fit. Physical condition is very important in supporting the achievement of pencak silat athletes. The purpose of this study was to determine the physical condition of pencak silat athletes at the East Java VII Provincial Sports Week Championships, Jember Regency. From the results of descriptive analysis on the physical condition profile of the athletes of the Pencak Silat team in Jember Regency, it shows that the strength and agility components are very good with the percentages of 71.90% and 74.55%, respectively. Meanwhile, the speed and endurance components show good categories, with percentages of 60% and 40.50%.*

© 2022 Author

---

✉ Alamat korespondensi:  
Universitas Muhammadiyah Jember  
E-mail: [bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id](mailto:bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id)

### **PENDAHULUAN**

Pencak Silat merupakan kegiatan rutinitas yang tidak dapat terpisahkan dari aspek kehidupan masyarakat karena merupakan kebutuhan kehidupan bagi manusia untuk kebugaran, kesehatan, prestasi dan rekreasi. Perkembangan olahraga merupakan minat masyarakat untuk dapat digeluti untuk dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Salahsatunya olahraga

prestasi menjadi pilihan untuk mencapai tujuan prestasi yaitu cabang olahraga pencak silat.

Pencak Silat merupakan nama suatu bentuk kesenian tradisional (Ikhsani et al., 2018). Pencak silat adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik dalam pelaksanaannya. Pada cabang olahraga pencak silat, semua komponen kondisi fisik mencakup didalamnya seperti, kecepatan,

kelincahan, kelentukan, kekuatan, power, daya tahan, reaksi, ketepatan dan keseimbangan, semua komponen itu berperan penting dalam meningkatkan fisik (Rohman & Effendi, 2019). Kondisi fisik sangatlah penting, karena merupakan dasar untuk membentuk mental, teknik strategi dan taktik bagi seorang atlet saat akan bertanding. Kondisi fisiklah yang menggambarkan kemampuan psikis dan jasmani untuk memperlihatkan kemampuan dalam melaksanakan peranan berbagai tugas untuk mencapai hasil yang maksimal. Kondisi fisik merupakan sebagai prasarat untuk meningkatkan prestasi seorang atlet (Elvina & Wijaya, 2021).

Dalam rangka menghadapi kejuaraan Porprov Jawa Timur 2022 yang akan dilaksanakan di Kabupaten Jember sebagai tuan rumah, maka dipandang perlu untuk pembentukan tim, khususnya atlet pencak silat untuk mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi yang baik tentunya didukung oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik menjadi faktor mendasar pada setiap cabang olahraga khususnya pencak silat.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik (Maizan & Umar, 2020; Supriady, 2021).

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Sudarsono, 2015). Peningkatan kondisi fisik mempunyai tujuan supaya atlet berada dalam kondisi puncak. Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet ada dua macam peningkatan, yaitu peningkatan kondisi fisik umum dan peningkatan kondisi fisik khusus. Peningkatan fisik umum yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan yang termasuk peningkatan fisik khusus adalah stamina, daya ledak, reaksi, ketepatan dan keseimbangan (Dawud & Hariyanto, 2020).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat

dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Aprilia et al., 2018). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik adalah: (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) dan, (10) reaksi (reaction) (Kharisma & Mubarak, 2020).

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Latihan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik atlet. Latihan dapat diartikan sebagai proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja lebih berat untuk mempersiapkan diri dalam pertandingan. Maka dalam hal ini atlet harus memiliki kondisi fisik yang maksimal sesuai dengan karakter cabang olahraga itu sendiri agar dapat mendukung ketercapaian prestasi.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik serta mempunyai biomotorik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi (Saputra & Indra, 2019). Untuk mengetahui seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak maka perlu dilakukan tes fisik, sehingga jika terdapat atlet yang memiliki tingkat kemampuan fisik yang kurang baik akan segera dilakukan langkah-langkah perbaikan tingkat kemampuan fisik menuju tingkat yang lebih baik. Dengan mengetahui tingkat kemampuan fisik seorang atlet pencak silat, maka dapat diprediksi kemampuan atlet dalam berprestasi di masa mendatang. Penelitian ini untuk mengetahui komponen kondisi fisik penting pada atlet pencak silat Kabupaten Jember pada Kejuaraan Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non-eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan fenomena tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel dan tidak

dimaksudkan untuk pengujian hipotesa (Maksum, 2012).

### Metode dan Desain

Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif survei. Menurut Maksum (2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis.

### Partisipan

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, teknik sampling yang digunakan adalah Non-Probability Sampling dengan metode sampling jenuh, penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 20 orang. Sehingga sampel yang digunakan dalam penulisan ini adalah semua anggota populasi dijadikan sampel yaitu 20 orang atlet pencak silat Kabupaten Jember.

### Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yaitu *push up*, *sit up*, lari sprint 25 meter, *shuttle run*, dan *bleep test*.

### Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase dengan rumus di bawah ini:

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

Keterangan:

P :Persentase (%)

F :Frekuensi Responden

N :Jumlah Responden

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil tes komponen kekuatan yang telah dilakukan atlet pencak silat tim Porprov Jember di kategorikan baik dengan presentase 44.80% yang dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kategori Hasil Kekuatan

| Skor tes  | Usia 15-17    |            | Kategori      |
|-----------|---------------|------------|---------------|
|           | $\sum$ subjek | Presentase |               |
| $\geq 28$ | 0             | 0          | Sangat baik   |
| 38-40     | 8             | 44.80      | Baik          |
| 28-37     | 6             | 36.72      | Cukup         |
| 19-23     | 4             | 21.41      | Kurang        |
| $\leq 17$ | 0             | 0          | Sangat kurang |

Dari hasil tes komponen kecepatan yang telah dilakukan atlet pencak silat tim Porprov Jember ini secara keseluruhan di kategorikan baik dengan presentase 50,80% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategori Hasil Kecepatan

| Skor tes     | Usia 15-17    |            | Kategori      |
|--------------|---------------|------------|---------------|
|              | $\sum$ subjek | Presentase |               |
| $\leq 3.1''$ | 1             | 0.90       | Sangat baik   |
| 38-40        | 7             | 50.80      | Baik          |
| 28-37        | 4             | 28.72      | Cukup         |
| 19-23        | 1             | 7.41       | Kurang        |
| $\leq 17$    | 1             | 7.40       | Sangat kurang |

Dari hasil secara keseluruhan hasil tes komponen kelincahan atlet tim pencak silat Porprov Jember dikategorikan baik. Dimana hal ini dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Hasil Kelincahan

| Skor tes      | Usia 15-17    |            | Kategori      |
|---------------|---------------|------------|---------------|
|               | $\sum$ subjek | Presentase |               |
| $\leq 13.1''$ | 9             | 70.90      | Sangat baik   |
| 38-40         | 5             | 19.80      | Baik          |
| 28-37         | 0             | 0          | Cukup         |
| 19-23         | 0             | 0          | Kurang        |
| $\leq 17$     | 0             | 0          | Sangat kurang |

Dari hasil tes menunjukkan bahwa daya tahan atlet tim pencak silat Porprov Jember sangat baik. Dimana hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Kategori Hasil Daya Tahan

| Skor tes | Usia 15-17    |            | Kategori |
|----------|---------------|------------|----------|
|          | $\sum$ subjek | Presentase |          |

|         |   |       |               |
|---------|---|-------|---------------|
| ≥ 11.0" | 6 | 36.80 | Sangat baik   |
| 38-40   | 4 | 20.80 | Baik          |
| 28-37   | 3 | 20.80 | Cukup         |
| 19-23   | 3 | 20.80 | Kurang        |
| ≤ 17    | 0 | 0     | Sangat kurang |

Berdasar dari analisis yang sudah didiskriptikan pada masing-masing bagian komponen profil kondisi fisik, maka dapat dikategorikan serta di presentasikan keadaan atlet tim pencak silat Porprov Jember yang secara keseluruhan dapat di lihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Data Prosentase Komponen Kondisi Fisik

| No | Profil kondisi fisik | Skor rerata | Presentase | kategori    |
|----|----------------------|-------------|------------|-------------|
|    | Kekuatan             | 33.85       | 75.85      | Sangat baik |
|    | Kecepatan            | 4.14        | 60         | Baik        |
|    | Kelincahan           | 13.30       | 74.55      | Sangat baik |
|    | Daya tahan           | 9.23        | 40.50      | Baik        |

Dari deskripsi data pada tabel 5, menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pada atlet tim pencak silat Porprov Jember dalam Porprov Jatim tahun 2022 menunjukkan data kekuatan dalam kategori sangat baik dengan prosentase 75,85%. Artinya atlet pencak silat tim Porprov Jember sangat dominan pada kemampuan motorik tubuh saat melakukan gerak secara fleksibilitas dan keseimbangan. Hal sesuai sejalan dengan Pratama et al. (2021) bahwa keterampilan motorik kasar yang menggunakan otot besar sebagai rangkaian gerak terkoordinasi sangat penting sebagai perkembangan yang dialami anak untuk mendukung aktivitas fungsional, bermain, dan keterampilan gerak kompleks untuk olahraga.

Komponen berikutnya yaitu kelincahan dengan skor rerata 13,30 ini merupakan kategori sangat baik dengan melihat presentase 74,55%, ini artinya bahwa atlet tim pencak silat Porprov Jember memiliki kemampuan untuk melakukan gerak keberbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan yang berarti.

Komponen berikutnya adalah daya tahan dengan rerata 9.23 dapat dikategorikan baik dengan presentase 40.50%, artinya ini menunjukkan bahwa tim atlet pencak silat Porprov Jember memiliki ketahanan dalam sistem kontraksi otot dan pernafasan atlet tersebut mampu untuk melakukan aktivitas dalam waktu cukup lama tanpa kelelahan disaat setelah selesai beraktifitas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan menunjukkan komponen kekuatan dan kelincahan dalam kategori sangat baik dengan presentase 75,85% dan 74.55%. Sedangkan untuk komponen

kecepatan dan daya tahan menunjukan kategori baik, danngan presentase sebesar 60% dan 40.50%.

Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik tim atlet pencak silat Kabupaten Jember sudah sangat siap untuk mengikuti Kejuaraan Porprov Jawa Timur Ke-VII Tahun 2022.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah hirobbil alamin, disampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mewadai dana riset internal dan pula pada pihak terkait yang sudah bekerja sama sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

## REFERENSI

- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 55–63.
- Elvina, J. K., & Wijaya, F. J. M. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI NASIONAL FLOORBALL INDONESIA DALAM PERSIAPAN SEA GAMES XXX PHILIPINES. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(10), 105–109.
- Ikhsani, N., Budimansyah, D., & Siti Masyitoh, I. (2018). MENERAPKAN PENDIDIKAN BUDI PEKERTI MELALUI KESENIAN PENCAC SILAT. *Jurnal Civicus*, 18(2), 57–66.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*, 1(2).
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi

- Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (p. 29). Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya University Press.
- Pratama, H. G., Santika, I. G. P. N. A., & Santoso, D. A. (2021). Profil Motorik Kasar Kelas Rendah SDN 1 Sumbergedong Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 160–166.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET PPLP PENCAK SILAT JAWA TIMUR*. 3(2), 112–121.
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPATU RODA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*. *Medikora*, XVIII(2), 70–78.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (edited by ). Bandung: Alfabeta.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02), 141–151.