
Analisis Motorik Kasar dan Kebugaran Jasmani terhadap Performa Atlet Tanding Pencak Silat Usia Dini

Iis Holisoh^{1✉}, Didin Budiman¹, Mesa Rahmi Stephani¹

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: isholisoh15@upi.edu

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet, Kebugaran Jasmani, Motorik Kasar, Pencak Silat, Usia Dini

Keywords:

Athlete, Physical Fitness, Gross Motor, Pencak Silat, Early Age

Abstrak

Kemampuan motorik kasar sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat supaya dapat memberikan keeluasaan gerak pada performa atlet dilapangan, selain itu kebugaran jasmani juga memberikan pengaruh yang baik untuk menjaga performa supaya tetap stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar, tingkat kebugaran jasmani, dan juga mengetahui performa atlet pencak silat tanding usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan persentase yang ditafsirkan kedalam kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat tanding usia 10-12 tahun dengan jumlah 16 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata keseluruhan tingkat kemampuan motorik berada pada klasifikasi baik dengan nilai 43,75%, rata-rata keseluruhan tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi baik dengan 43,75%, dan rata-rata keseluruhan performa atlet pencak silat tanding usia 10-12 tahun selama 2 babak cenderung konsisten dengan dilihat dari rata-rata skor babak I yaitu 9 point, rata-rata skor babak II yaitu 8 point, dan rata-rata keseluruhan atau skor pada babak I dan babak II yaitu 17 point. Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa meskipun performa atlet memiliki performa yang baik dengan total kemenangan sebanyak 12 partai dan total kekalahan sebanyak 4 partai terdapat hasil penggunaan teknik yang belum efektif dan efisien pada pengaplikasian teknik di lapangan, dapat dilihat dari hasil analisis point pada setiap atlet yang cenderung memakai teknik pukulan dan tendangan.

Abstract

Gross motor skills are needed in pencak silat sports in order to provide flexibility of motion in the performance of athletes in the field, in addition physical fitness also has a good influence on maintaining performance to remain stable. This study aims to determine the level of gross motor skills, physical fitness level, and also determine the performance of early competitive martial arts athletes. This research is a descriptive research with percentages interpreted into quantitative. The population in this study was competitive pencak silat athletes aged 10-12 years with a total of 16 people. The results of this study are that the overall average level of motor ability is in a good classification with a percentage of 43.75%, the overall average level of physical fitness is in a good classification with a percentage of 43.75%, and the overall average performance of competitive martial arts athletes aged 10-12 years for 2 rounds tends to be consistent with the average score of the first round which is 9 points, the average score of the second half is 8 points, and the overall average or The score in round I and round II was 17 points. In this study, researchers found that even though the athlete's performance was good with a total of 12 wins and a total of 4

losses, there were results from the use of techniques that were not yet effective and efficient in the application of techniques in the field, which can be seen from the results of the point analysis for each athlete who tends to use punching and kicking techniques.

© 2024 Author

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat,
Indonesia

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang menjadi pelopor bagi pembibitan dan pengembangan atlet usia dini. Dikalangan masyarakat pencak silat sudah cukup dikenal, hal ini dibuktikan dengan adanya penyelenggaraan kegiatan olahraga di level nasional seperti Pekan Olahraga Nasional di level asia seperti *Sea Games*, *Asian Games* dan bahkan kejuaraan dunia (Warthadi et al., 2022).

Dikalangan usia dini pencak silat sudah menjadi wadah bagi mereka untuk bisa menciptakan prestasi, hal ini juga dibuktikan dengan adanya kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Terdapat beberapa cabang olahraga pada kegiatan tersebut termasuk pencak silat dan kegiatan olahraga ini berfokus pada pengembangan, pembibitan calon-calon atlet sejak usia dini (Balai Pengembangan Talenta Indonesia, 2023). Saharullah et al., (2019) Pembibitan merupakan salah satu Upaya yang dilakukan untuk menjangking atlet berbakat melalui olahraga prestasi yang dilanjutkan dengan pembinaan lebih intensif.

Menurut Johansyah Lubis dalam Saputro dan Siswantoyo, (2018) terdapat teknik pencak silat diantaranya yaitu kuda-kuda, pola langkah, belaan, serangan, dan tangkapan. Teknik pencak silat pada kategori tanding ini terbentuk dari unsur belaan dan serangan seperti mengelak dan menyerang (Syamsudin et al, 2018). Didalam pertandingan cabang olahraga pencak silat Teknik yangdigunakan cukup banyak, akan tetapi teknik yang bisa dipakai perlu disesuaikan dengan peraturan pertandingan (Nugroho, 2020). Dengan demikian untuk meningkatkan penerapan teknik pada saat bertanding diperlukan komponen biomotorik yang ada pada cabang olahraga pencak silat.

Pada cabang olahraga pencak silat. kemampuan motorik kasar menjadi aspek penting hal ini dikarenakan dalam melakukan gerakan teknik seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan memerlukan kontrol dengan baik. Dalam perkembangannya keterampilan motorik kasar memerlukan koordinasi dan juga keseimbangan (Fitriani et al 2018). Berkembangnya kemampuan motorik atlet usia dini terjadi begitu pesat sehingga masa ini disebut juga dengan masa emas atau *golden age*. Hasil penelitian pada bidang neurologi yang dilakukan Slamet Suyanto dalam penelitian Kamelia (2019) bahwa terjadi peningkatan pertumbuhan fisik usia 0 tahun sebesar 25%, pada usia 6 tahun meningkat menjadi 60%, dan pada usia 12 tahun meningkat menjadi 100%. Dari analisis menunjukkan terdapat peningkatan 20% pada rentang usia 6-12 tahun oleh karena itu atlet usia dini perlu memaksimalkan kemampuan motorik kasar untuk menunjang penampilan atau performanya pada saat dilapangan.

Hardovi (2022) mengatakan bahwa motorik kasar merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan rangkaian gerak koordinasi sebagai bentuk perkembangan yang dialami oleh atlet untuk mendukung keterampilannya yang kompleks. sejalan dengan Kutlu (2023) menerangkan bahwa atlet dengan kemampuan motorik yang baik tentunya akan lebih mudah merespon dan melakukan berbagai rangkaian gerak.

Dalam performa cabang olahraga pencak silat, untuk mencapai prestasi atlet yang maksimal selain memiliki kualitas teknik yang baik juga perlu kondisi fisik yang stabil pada saat bertanding. Kondisi fisik yang stabil dapat diartikan sebagai suatu kondisi atlet dengan tingkat kebugaran yang optimal sehingga atlet dapat melakukan gerakan atau aktivitas secara aman bagi kesehatan dan efektif saat dilakukan.

Pada dasarnya pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sangat memerlukan komponen fisik yang baik untuk menunjang prestasi atlet (Masula et al 2021). Dalam melakukan teknik pada saat bertanding atau performa dilapangan setiap cabang olahraga mempunyai komponen penting yang berbeda, seperti halnya pencak silat kategori tanding ini yang tidak hanya berfokus pada teknik dasar melainkan kondisi fisik yang memberikan dampak pada saat bertanding.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang juga perlu diperhatikan atlet pada saat bertanding. Terdapat unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan atau performa atlet pada cabang olahraga pencak silat yaitu *coordination* (kordinasi), *balance* (keseimbangan), *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan), *reaction time* (waktu reaksi), *power* (daya ledak) (Masula dan Jatmiko, 2021). Menurut Lisa dan Roas (2022) secara spesifik kebugaran jasmani merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh atlet pencak silat untuk menunjang performanya dilapangan.

Sesuai dengan peraturan pertandingan cabang olahraga pencak silat PB IPSI (2024) waktu penampilan atau pertandingan atlet dengan usia dini dilakukan selama 1.30 menit dalam satu babak, jumlah babak yang harus dilakukan yaitu 2 babak, untuk itu keseluruhan waktu performa atlet yaitu selama dua kali 1.30 menit. Atlet tanding pencak silat usia dini dalam performanya cenderung lebih banyak melakukan serangan daripada *counter* atau bertahan, dengan demikian hal ini sejalan dengan Nabila et al., (2023) yang menerangkan bahwa atlet dengan kondisi kebugaran jasmani yang rendah tentunya tidak dapat melakukan aktivitas dengan durasi yang relatif lama, dibandingkan dengan atlet yang tingkat kebugaran jasmaninya baik.

Fenomena atlet usia dini pada cabang olahraga pencak silat kategori tanding ini mulai populer dikalangan masyarakat. Terlihat dari banyaknya *event* yang mempertandingkan atlet dengan kategori usia dini diselenggarakan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada setiap wilayah. Performa atlet tanding yang tidak hanya memerlukan kualitas teknik yang baik (Prasetyo et al 2021) juga memerlukan

keterampilan motorik (Rizaldy 2022) dan tingkat kebugaran jasmani yang baik (Fauzan et al, 2020), sehingga dapat menjadi penunjang pada penampilan atlet atlet dan memaksimalkan tujuan dalam meraih prestasi yang tinggi.

Dalam rangka mengoptimalkan metode latihan yang dilakukan oleh para pelatih untuk meningkatkan prestasi atletnya, perlu adanya tes mengenai keterampilan motorik kasar dan juga kebugaran jasmani pada atlet usia dini, sehingga pelatih dapat mengetahui tingkat motorik kasar dan juga kebugaran jasmani atletnya, selain itu pelatih dapat menyusun program latihan yang berkesimbangan sesuai dengan data yang telah didapatkan. Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis tingkat motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani pada atlet tanding pencak silat dengan melihat performanya dilapangan dan juga sebagai bahan pertimbangan untuk pelatih dalam menyusun program latihan terhadap atlet tanding pencak silat usia dini. Atlet usia dini dengan proses pertumbuhan fisiknya yang memiliki peningkatan sebanyak 20% dan menuju batas 100% seharusnya memiliki tingkat keterampilan motorik dan kebugaran jasmani yang baik, hal ini menjadi penting untuk dibuktikan dengan adanya kondisi tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif (Alfatih, 2023), yang bertujuan untuk menghasilkan data berupa angka dengan metode kuantitatif dan menggambarkan hasil dari teknik analisis deskriptif mengenai tingkat motorik kasar dan kebugaran jasmani terhadap performa atlet tanding pencak silat usia dini.

Desain dan Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan deskriptif *design* (Alfatih, 2023), ini digunakan untuk menggambarkan atau juga mendeskripsikan tingkat motorik kasar dan juga kebugaran jasmani terhadap performa atlet tanding pencak silat usia dini. Selanjutnya hasil yang didapatkan dari setiap tes akan digunakan sebagai data penelitian dengan mengambil nilai

total. Teknik analisis data yang digunakan yaitu rumus persentase menurut Siregar (2019) .

Partisipan

Populasi pada penelitian ini adalah anggota Silat *Sport Club* (S2C) yang berjumlah 66 orang dengan rincian usia 5-6 tahun sebanyak 4 orang, usia 7-9 tahun sebanyak 12 orang, usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang, usia 13-15 tahun sebanyak 20 orang, dan usia 16-18 tahun sebanyak 10 orang. Alasan anggota club S2C dijadikan partisipan pada penelitian ini adalah karena club S2C merupakan salah satu club yang melatih mulai dari jenjang usia dini sampai dengan dewasa. Terdapat kriteria pada penelitian ini yaitu anggota usia dini dengan rentang usia 10-12 tahun, sudah mengikuti latihan lebih dari satu tahun, dan pernah mengikuti pertandingan paling sedikit satu kali.

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* (Siregar, 2019). Teknik pengambilan sample ini dilakukan secara acak dengan memilih anggota yang memiliki ciri atau karakteristik yang terdapat pada populasi (Arikunto, 2010). Sesuai dengan hasil observasi yang telah dilakukan jumlah anggota Club Silat S2C yang telah memenuhi dengan kriteria peneliti berjumlah 16 atlet dengan rincian 9 orang atlet laki-laki dan 7 atlet perempuan.

Instrumen

Pada penelitian ini instrument yang digunakan antara lain sebagai berikut:

1. Tes motorik kasar dengan menggunakan *Motor Educability Iowa-Brace Test* (Johnson et al 1969), dapat dilihat pada tabel 1 terdapat jenis tes kemampuan motorik dengan total tes sebanyak 21 tes dan memiliki nilai validitas sebesar 0,92 juga reabilitas sebesar 0,96 (Nurhafis et al., 2024).

Tabel 1. Instrumen Tes *Motor Educability Iowa Brace Test*

No	Nama Tes
1	<i>One Foot Touch Head</i>
2	<i>Side Learning Rest</i>
3	<i>Grasvepine</i>

4	<i>One Knee Balance</i>
5	<i>Stork Stand</i>
6	<i>Double Heel Kick</i>
7	<i>Cross Leg Squat</i>
8	<i>Full Left Turn</i>
9	<i>One Knee Head to Floor</i>
10	<i>Hop Backward</i>
11	<i>Forward Hand Kick</i>
12	<i>Full Squat Arm Cicle</i>
13	<i>Half Turn Jump Left</i>
14	<i>Three Dips</i>
15	<i>Side Kick</i>
16	<i>Knee, Jump to Feet</i>
17	<i>Rusian Dance</i>
18	<i>Full Right Turn</i>
19	<i>The Top</i>
20	<i>Singgle Squat Balance</i>
21	<i>Jump Foot</i>

2. Untuk mengukur kebugaran jasmani peneliti menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara sesuai panduan (Kemenpora, 2022) yang memiliki nilai validitas sebesar 0,76 dengan menggunakan IMT, pacer test, v sit and reach, sit up 60 detik, dan squat thrust 30 detik. (3) untuk mengetahui performa atlet, peneliti menggunakan sistem penilaian yang sesuai dengan peraturan pertandingan (PB IPSI, 2024).

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan satu kali pengukuran terhadap sample. Prosedur penelitian ini dibagi menjadi dua hari, yaitu hari pertama peneliti melakukan tes pengukuran untuk mengetahui tingkat motorik kasar atlet usia dini dengan melakukan tes *Motor Educability Iowa-Brace Test* yang dapat dilihat pada Gambar 1 dibawah ini :



Gambar 1. Pelaksanaan tes *Motor Educability Iowa-Brace Test*

Pada saat melakukan tes setiap testee diberikan kesempatan sebanyak dua kali untuk melakukan gerakan tes motor educability dengan ketentuan penilaian meliputi (1) nilai 2 jika berhasil melakukan pada kesempatan pertama; (2) nilai 1 jika berhasil melakukan pada kesempatan kedua; (3) nilai 0 jika gagal melakukan pada kedua kesempatan. Hasil yang didapatkan dari tes ini akan digunakan sebagai data penelitian dengan mengambil nilai total dari keseluruhan tes motor educability yang telah dilakukan. Selanjutnya peneliti melakukan pengukuran untuk tingkat kebugaran jasmani atlet usia dini dengan melakukan tes sesuai dengan panduan pada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan mencatat seluruh hasil tes yang telah dilakukan seperti pada gambar 2 dibawah ini : dibawah ini :



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Pada hari kedua peneliti melakukan tes untuk mengetahui performa atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia dini ini dengan melakukan sparing seperti pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Pelaksanaan Tanding Pencak Silat Usia Dini

Peneliti menggunakan sistem penilaian yang digunakan pada saat pertandingan dengan dilihat variabel atau nilai yang diperoleh atlet dari akumulasi jenis-jenis teknik babak I, dan II setelah dikurangi hukuman.

HASIL

Penelitian yang didapatkan merupakan hasil tes yang dilakukan peneliti dilapangan. Pada tabel 2 merupakan hasil analisis tes kemampuan motorik yang dilakukan oleh atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun dengan menggunakan *motor educability iowa brace test*, dapat dilihat dari data tersebut yang menyatakan bahwa kemampuan motorik atlet tanding laki-laki memiliki nilai minimal yaitu sebesar 30.00 dan nilai maksimal sebesar 38.00, sedangkan untuk atlet perempuan memiliki nilai kemampuan motorik dengan nilai minimal sebesar 28.00 dan nilai maksimal sebesar 35.00. Kemampuan motorik antara atlet laki-laki dan perempuan mendapatkan hasil dengan nilai yang tidak jauh berbeda, dapat dibuktikan dengan rata-rata atlet laki-laki sebesar 33,00 dan nilai rata-rata atlet perempuan sebesar 32,42. Jika dilihat dari standar deviasi, kemampuan perempuan dapat lebih dibandingkan dengan laki-laki meskipun nilai rata-rata lebih tinggi laki-laki.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskripsi Kemampuan Motorik Menggunakan *Motor Educability Iowa Brace Test*

Jenis Kelamin	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Laki-Laki	9	30.00	38.00	33.00	2.598
Perempuan	7	28.00	35.00	32.00	2.439

Hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kemampuan

motorik atlet tanding pencak silat usia dini dapat dilihat pada sajian sebagai berikut :

Tabel 3. Klasifikasi Kemampuan Motorik Atlet Tanding Pencak Silat Usia 10-12 Tahun Club S2C Menggunakan *Motor Educability Iowa Brace Test*

Klasifikasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	34-42	6	37,5%
Baik	31-33	7	43,75%
Sedang	25-30	3	18,75%
Kurang Baik	22-24	0	0%
Sangat Kurang	< 21	0	0%

Berdasarkan penyajian tabel 3, dapat diketahui jumlah atlet sebanyak 16 orang, 6 atlet berada pada klasifikasi sangat baik dengan persentase sebesar 37,5%, 7 orang atlet berada pada klasifikasi baik dengan persentase sebesar 43,75%, 3 orang atlet berada pada klasifikasi sedang dengan nilai persentase sebesar 18,75%, dan 0 orang atlet berada pada klasifikasi kurang baik juga klasifikasi sangat kurang dengan nilai persentase sebesar 0%. Sesuai dengan hasil analisis rata-rata kemampuan motorik atlet tanding pencak silat usia 10-12 tahun di club s2c berada pada klasifikasi baik.

Pada hasil tes kebugaran jasmani, peneliti menggunakan buku pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dalam menganalisis dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani atlet. Tabel 4 merupakan hasil analisis kebugaran jasmani yang dilakukan oleh atlet tanding cabang

olahraga pencak silat usia 10-12 tahun, pada atlet laki-laki memperoleh nilai terendah yaitu sebesar 3.00 dan nilai tertinggi sebesar 48.00, sedangkan pada atlet perempuan memperoleh nilai terendah yaitu sebesar 4.00 dan nilai tertinggi sebesar 46.00. jika dilihat dari rata-rata kebugaran jasmani pada atlet laki-laki memperoleh nilai rata-rata sebesar 28.44 sedangkan nilai rata-rata kebugaran jasmani atlet perempuan yaitu sebesar 30.42 dengan standar deviasi atlet laki-laki 15.772 sedangkan standar deviasi atlet perempuan yaitu 12.802. hasil analisis menunjukkan bahwa jika dibandingkan nilai rata-rata kebugaran jasmani atlet perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani pada atlet laki-laki, meskipun atlet laki-laki memiliki nilai tertinggi dibandingkan dengan atlet perempuan.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskripsi Kebugaran Jasmani Menggunakan Tes TKPN

Jenis Kelamin	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Laki-Laki	9	3.00	48.00	28.44	15.772
Perempuan	7	4.00	46.00	30.42	12.804

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia

10-12 tahun di club S2C dapat dilihat pada sajian data berikut :

Tabel 5. Hasil analisis data tes kebugaran jasmani menggunakan TKPN

Klasifikasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	> 4	5	31,25%
Baik	3 – 3,9	7	43,75%
Cukup	2 – 2,9	4	25%
Rendah	1,9	0	0%
Sangat Rendah	< 1	0	0%

Berdasarkan tabel 5 tingkat kebugaran jasmani atlet tanding cabang olahraga pencak

silat usia 10-12 tahun di club S2C dengan total sample sebanyak 16 atlet, 5 orang atlet

diantaranya berada dalam klasifikasi yang sangat baik dengan persentase sebesar 31,25%, sebanyak 7 atlet pada klasifikasi baik dengan persentase sebesar 43,75%, 4 orang atlet pada klasifikasi cukup dengan persentase sebesar 25%, dan 0 orang pada klasifikasi yang rendah juga klasifikasi sangat rendah dengan persentase sebesar 0%. Jika dilihat dari nilai rata-rata keseluruhan, kebugaran jasmani atlet tanding pencak silat club S2C berada pada klasifikasi baik dengan total atlet sebanyak 7 orang dan nilai persentase sebesar 43,75%.

Selanjutnya hasil pada pengukuran yang telah peneliti lakukan dalam menganalisis performa atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun dapat dilihat dari sajian data dibawah ini :

Tabel 6. Rekapitulasi Skor Hasil Pertandingan

Subyek 1-16	Babak		Total
	I	II	
Jumlah	171	163	334
Rata-rata	8,5	8,1	16,7

Berdasarkan sajian tabel 6 jumlah pertandingan sebanyak 16 (enam belas) pertandingan atau partai. Jika dilihat jumlah skor hasil pertandingan atlet tanding usia 10-12 tahun cabang olahraga pencak silat pada babak I memperoleh skor sebanyak sebanyak 171, jumlah skor pada babak II sebanyak 163, dan total skor pada babak I dan II sebanyak 334 point. Jumlah rata-rata skor hasil pertandingan yang diperoleh atlet pada setiap babak yaitu rata-rata skor babak I sebesar 8,5 dibulatkan

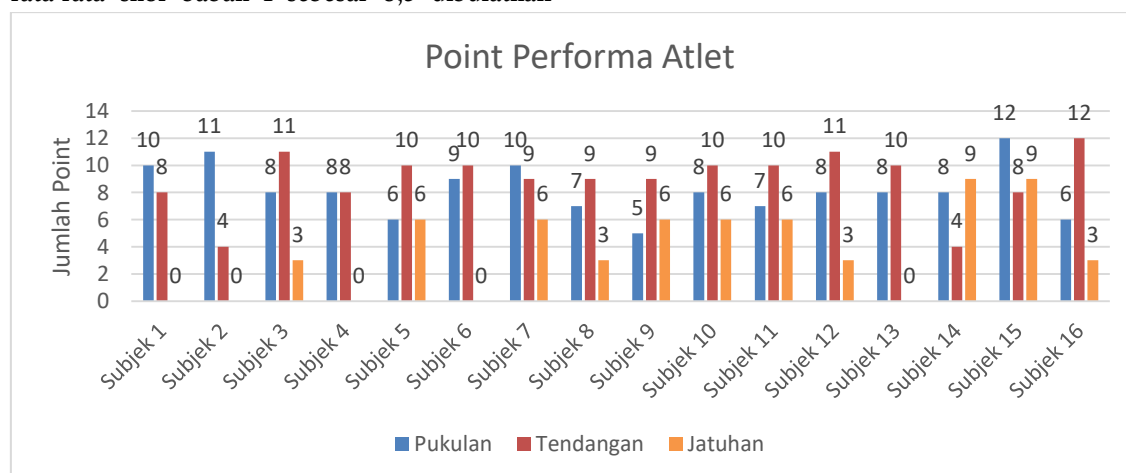
menjadi 9, rata-rata skor di babak II yaitu 8, dan secara keseluruhan rata-rata jumlah skor hasil pertandingan dalam 2 (dua) babak adalah 17.

Hasil analisis data pada pengukuran yang peneliti lakukan melalui tes sparing pada atlet cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun dapat dilihat pada sajian data berikut ini :

Tabel 7. Hasil analisis data tes sparing atlet pencak silat tanding club S2C

Hasil	Frekuensi	Persentase
Menang	12	75%
Kalah	4	25%
Total	16	100%

Dalam tes sparing yang dilaksanakan guna mengetahui performa atlet cabang olahraga pencak silat tanding usia 10-12 tahun di club s2c sesuai dengan data pada tabel 7 dari total keseluruhan pertandingan yaitu sebanyak 16 (enam belas) pertandingan atau partai. Terdapat 9 partai pertandingan atlet putra dan 7 partai pertandingan atlet putri. Dari total keseluruhan terdapat 12 partai yang mendapatkan hasil pertandingan dengan kategori Menang juga nilai persentase sebanyak 75% , 4 partai mendapatkan hasil pertandingan dengan kategori Kalah dan nilai persentase sebanyak 25%. Hasil analisis performa atlet jika dilihat dari hasil penggunaan teknik yang dilakukan pada tes sparing dapat diamati pada diagram dibawah ini :



Gambar 4. Grafik Point Performa Atlet

PEMBAHASAN

Hasil dari pengukuran kemampuan motorik pada atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10 – 12 tahun dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3 yang merupakan hasil analisis data kemampuan motorik di club s2c. Berdasarkan tabel 2 kemampuan motorik atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun memiliki nilai rata-rata yang tidak jauh berbeda antara atlet laki-laki dan atlet perempuan. Selanjutnya pada tabel 3 yaitu mengenai klasifikasi kemampuan motorik atlet tanding ini lebih cenderung pada klasifikasi baik dengan nilai persentasi sebesar 43%. Pada fase perkembangan kemampuan motorik kasar setiap anak memiliki tingkatan yang berbeda-beda hal ini disesuaikan juga dengan rentang umur anak tersebut (Fadilah et al, 2017). Kemampuan motorik menjadi salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh anak sejak usia dini guna mendukung proses perkembangan gerak anak (Kutlu, 2023).

Swalian (2018) menyatakan bahwa perkembangan motorik adalah proses perubahan yang melibatkan aspek perilaku dan keterampilan motorik. pada perkembangan motorik awalnya akan sesuai dengan proses kematangan pada anak yang selanjutnya kematangan tersebut bergantung dari kebiasaan belajar, pengetahuan dan juga pengalamannya. Dalam perkembangan motorik kasar seseorang akan menggunakan otot pada bagian tangan, otot bagian kaki, dan juga seluruh otot pada bagian tubuhnya untuk melakukan aktivitasnya (Kutlu, 2023).

Berdasarkan sumber diatas dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik pada atlet usia 10-12 tahun itu sangatlah penting dalam menunjang penampilannya dilapangan. Tingkat motorik yang baik akan memberikan pengalaman gerak yang cukup banyak, sehingga pada proses pengaplikasian teknik dilapangan atlet dapat melakukan teknik dengan lebih leluasa dan juga terencana. Kutlu (2023) menyatakan bahwa kemampuan motorik memiliki peran sebagai landasan atau pondasi awal bagi perkembangan keterampilan. Selain itu adanya perbedaan antara nilai rata-rata kemampuan motorik pada atlet laki-laki dan perempuan bukanlah hal yang tidak biasa.

kemampuan motorik yang berbeda antara atlet laki-laki dan atlet perempuan yang tidak jauh berbeda bisa dikarenakan jumlah pada atlet laki-laki dan perempuan yang tidak setara atau sama (Apriloka, 2020).

Dengan demikian hal yang membedakan pada keduanya adalah bagaimana aktivitas pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, jika dilihat pada atlet laki-laki cenderung lebih aktif dan juga berani dalam melakukan berbagai aktivitas gerak begitupun sebaliknya pada atlet perempuan. Namun hal ini tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik keduanya (Apriloka, 2020).

Pada hasil analisis kebugaran jasmani atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun di club s2c menunjukan 4 item test yang sudah dilakukan. Deskripsi hasil data kebugaran jasmani atlet tanding usia 10-12 tahun ini memiliki rata-rata dengan klasifikasi baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan kondisi fisik pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Nabila et al., 2023). Dalam melakukan aktivitasnya manusia memerlukan kondisi fisik yang bugar pada tubuhnya, hal ini dikarenakan dengan bugarnya tubuh manusia maka mereka akan menyelesaikan aktivitasnya dengan hasil yang maksimal (Janah et al, 2017).

Heryanto dan Sudijandoko (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan gabungan dari karakteristik fisik yang harus dimiliki seorang atlet untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut pernyataan-pernyataan berikut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah suatu kondisi tubuh manusia untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan tidak merasakan rasa lelah yang berlebihan dan juga memiliki kondisi tubuh yang sehat. Pada saat atlet diturunkan ke gelanggang pertandingan selayaknya mereka berada pada suatu tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menjaga supaya performa atlet tersebut terus stabil. Fauzan dan Dirgantoro (2020) jika seorang atlet berkeinginan untuk meraih prestasi yang optimal, maka atlet tersebut perlu memiliki kelengkapan untuk pengembangan fisik, teknik, mental, dan juga kematangan juara.

Pada cabang olahraga pencak silat khususnya kategori tanding ini tentunya bukan hanya teknik, taktik, atau mental saja yang dibutuhkan pada saat bertanding. Syamsudin dan Mariyanto (2018) menyatakan bahwa keterampilan atlet pada saat bertanding tidak hanya memiliki kualitas teknik yang baik akan tetapi perlu juga mempunyai fisik yang baik untuk menunjang prestasi yang maksimal. Seorang atlet dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik tentu dapat melakukan aktivitasnya baik saat bertanding dilapangan dengan durasi waktu yang cukup lama bila dibandingkan dengan atlet yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Nabila et al., 2023).

Dengan demikian kondisi kebugaran jasmani pada atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun di club s2c sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan yaitu rata-rata mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik, hal ini dapat menjadi salah satu aspek penunjang dalam performa atlet tanding usia 10-12 pada saat dilapangan.

Jika dilihat dari hasil analisis data pada performa atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun, dari total pertandingan yaitu sebanyak 16 partai pertandingan mempunyai hasil keputusan akhir dengan keterangan atau status menang. Pencak silat yang juga merupakan olahraga prestasi tentunya harus memiliki unsur persaingan yang diakhiri dengan adanya penilaian kalah dan menang (Nabila et al., 2023). Sesuai tabel 6 yang merupakan hasil analisis pada data yang dilakukan yaitu nilai rata-rata skor pada babak I dan babak II menunjukkan adanya penurunan, meskipun selisih pada point tersebut tidak jauh berbeda. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa performa atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 cenderung konsisten dalam mempertahankan juga menambah poin.

Jika dilihat pada gambar 1 terdapat hasil analisis teknik yang memperlihatkan bahwa dalam pengaplikasian teknik dilapangan atlet di club s2c ini masih cenderung menggunakan teknik yang sama. Teknik cabang olahraga pencak silat untuk usia dini sesuai dengan peraturan pertandingan menurut PB IPSI (2024) yaitu atlet akan mendapatkan point

ketika melakukan pukulan dan tendangan yang tidak terhalang, juga jatuhan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik yang baik dan juga tingkat kebugaran jasmani yang baik belum cukup untuk jadikan penunjang bagi performa atlet dilapangan, hal ini dikarenakan masih kurang efektifnya penggunaan serangkaian teknik yang dilakukan.

Menurut Nugroho, (2020) dalam pertandingan pencak silat hendaknya atlet melakukan teknik dan taktik sesuai secara efektif dan efisien. Untuk itu jika dikaitkan dengan hasil dan pembahasan diatas kemampuan motorik dan juga tingkat kebugaran jasmani memiliki peran penting terhadap performa atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia dini dalam mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi dalam segi perkembangan untuk pengaplikasian serangkaian teknik atlet tersebut masih memiliki kesulitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, kemampuan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani atlet tanding cabang olahraga pencak silat usia 10-12 tahun hasilnya menunjukkan pada kategori dominan baik. Kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani berperan penting dalam performa atlet dilapangan guna mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi pada performa atlet dalam segi penggunaan serangkaian teknik dilapangan atlet tanding usia 10-12 tahun ini masih mengalami kesulitan.

REFERENSI

- Alfatih, A. (2023). *Buku Panduan Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif*.
- Apriloka, D. V. (2020). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 61–67. <https://doi.org/10.15575/japra.v3i1.8106>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi 201). PT.

- Rineka Cipta.
- Bahtiar Hari Hardovi. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 128–132. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.214>
- Balai Pengembangan Talenta Indonesia. (2023). *Rencana Kerja Tahunan Balai Pengembangan Talenta Indonesia*.
- Fadilah, N., & Setyowati, S. (2017). Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya. *PAUD Teratai*, 6(3), 1–5.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>
- Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218.
- Janah, R., & Kumaat, A. N. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya Roudhotul Janah Noortje Anita Kumaat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 90–96.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1969). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education* (pp. 145–158). Burgess Publishing Company.
- Kamelia, N. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) STPPA Tercapai di RA Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 112. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>
- Kemenpora. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Kutlu, T. (2023). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Estrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri*. 4(1), 88–100.
- M, A. N. A. (2020). *Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat Analysis of Technical Achievement Assessment in Pencak Silat Competition*. 16(2), 66–71.
- Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 4(3), 49–57.
- Moch Azhar Rizaldy A.P, A. R. W. (2022). Analisis Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pencak Organisasi Ranting Sdn 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. *Prestasi Olahraga*, 109–115.
- Nabila, Y., Wijaya, M. R. A., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2023). Profil Kebugaran Jasmani Pesilat Remaja Berprestasi di Kota Pekalongan. *Unimuda Sport Journal*, 4(1), 17–23.
- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>
- Nurhafis, B. S., Rubiyatno, R., Samodra, Y. T. J., Supriatna, E., & Sastaman, P. (2024). Analisis Kemampuan Motor Educability Peserta Didik di Sekolah Pedesaan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(2), 109–122. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i2.1190>
- PB IPSI. (2024). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*.
- Prasetyo, K. W. D., & Prayoga, A. S. (2021). Penerapan Gerak Teknik Dasar Pencak Silat Bagi Perkembangan Motorik Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Wonokerto 4. *Journal Active of Sport*, 1(1), 1–9.

- Saharullah, Wahyudin, & Nawir, N. (2019). *Pembinaan Olahraga Usia Dini (Edisi Revisi)*.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Siregar, S. (2019). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi Versi 17 (1 Cet.6)*. Bumi Aksara.
- Sulistiyowati Prehantini Lisa, & Irsyada Roas. (2022). Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Dikabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 591–596.
- Swaliana, A. (2018). Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak di Paud Nadila Kec. Bebesen Kab. Aceh Tengah. *Jurnal As-Salam*, 2(1), 28–35.
- Syamsudin, F., & Mariyanto, M. (2018). Analisis teknik pencak silat kategori tanding pada atlet pekan olahraga pelajar nasional di jawa tengah tahun 2017. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 12, 8–25.
- Warthadi, N., Budianto, R., Subekti, N., & Fatoni, M. (2022). Intervensi Latihan High Intensity Interval Training terhadap Strength Endurance Olahraga Pencak Silat (Ekstrimitas Bawah). *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 139–147.