
Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung

Dini Nur Wulandari^{1✉}, Puspodari², Ruruh Andayani Bakti¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

²(Magister Keguruan Olahraga) Program Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: dininurwulandari22@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kondisi Fisik; Pencak Silat; PSHT

Keywords:

Physical Condition; Martial Arts; PSHT

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung. Studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Metode survei dipilih untuk mengumpulkan informasi atau data mengenai populasi yang luas dengan memanfaatkan sampel yang lebih kecil. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 atlet. Instrumen yang dimanfaatkan ialah tes dan pengukuran kepada 7 item kondisi fisik, yaitu: kekuatan (tes *Push Up* dan *Sit Up*), kelincahan (tes lari bolak-balik), kecepatan (tes lari *sprint* 30 meter), koordinasi mata dan tangan (tes *Ball Wall Pass*), daya tahan (tes *VO₂Max*), serta keseimbangan (tes *Stork Stand*). Hasil penelitian ini ialah (1) Kondisi Fisik kekuatan *Push Up* atlet Pencak Silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung 60% masuk dalam kriteria sangat baik dan 40% masuk dalam kriteria baik. (2) Kondisi fisik kekuatan *Sit Up* 16% masuk dalam kriteria sangat baik, 64% masuk dalam kriteria baik dan 20% masuk dalam kriteria sedang. (3) Kondisi fisik kecepatan lari *Sprint* 30 meter 12% masuk dalam kriteria sangat baik, 32% masuk dalam kategori baik dan 56% masuk dalam kriteria sedang. (4) Kondisi fisik kelincahan lari bolak-balik 40% masuk dalam kriteria baik dan 60% masuk dalam kriteria sedang. (5) Kondisi fisik koordinasi mata dan tangan *Ball Wall Pass* 24% masuk dalam kriteria sangat baik, 72% masuk dalam kategori baik dan 4% masuk dalam kriteria sedang. (6) Kondisi fisik daya tahan *VO₂Max* 48% masuk dalam kriteria baik dan 52% masuk dalam kriteria sedang. (7) Kondisi fisik keseimbangan tes *Stork Stand* 28% masuk dalam kriteria sangat baik dan 72% masuk dalam kriteria baik. Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah disampaikan diatas, memberikan bukti atau gambaran bahwa rata-rata atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung sudah baik tapi masih perlu adanya program latihan yang baik dan tepat untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

Abstract

The purpose of the study was to determine the physical condition of the martial arts athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) in the Tulungagung Branch of Tanggunggunung. This study utilised a descriptive quantitative approach with a survey method. The survey method was chosen to collect information or data

regarding a large population by utilising a smaller sample. The sample in this study was 25 athletes. The instruments used were tests and measurements of 7 physical condition items, namely: strength (Push Up and Sit Up tests), agility (alternating running test), speed (30 metre sprint test), eye and hand coordination (Ball Wall Pass test), endurance (VO₂Max test), and balance (Stork Stand test). The results of this study are (1) The Physical Condition of the Push Up strength of PSHT Pencak Silat athletes in the Tulungagung Branch of Tanggunggunung Branch 60% is included in the very good criteria and 40% is included in the good criteria. (2) The physical condition of Sit Up strength 16% falls into very good criteria, 64% falls into good criteria and 20% falls into moderate criteria. (3) Physical condition of 30 metre sprint speed 12% falls into excellent criteria, 32% falls into the good category and 56% falls into moderate criteria. (4) Physical condition of agility running back and forth 40% falls into good criteria and 60% falls into moderate criteria. (5) The physical condition of Ball Wall Pass eye-hand coordination 24% falls into the excellent criteria, 72% falls into the good category and 4% falls into the moderate criteria.

© 2024 Author

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga bertujuan untuk melindungi imun tubuh supaya tetap sehat dan untuk membentuk otot menjadi lebih kuat dengan segala aktivitas fisik jasmani maupun rohani. Beladiri pencak silat, tari, adat istiadat merupakan aneka ragam seni dan budaya yang jadi salah satu karakteristik Indonesia. Dan di masing-masing wilayah mempunyai ciri khas sendiri sebagai gambaran dari wilayah tersebut. Seni bela diri pencak silat tak hanya maju di Indonesia tetapi juga bisa berkembang di manca negara (Haiqal & Wiriawan, 2022a).

Pencak silat ialah seni bela diri khas dari Indonesia yang dilakukan oleh 2 orang saling berhadapan saling adu serangan, pukulan, tendangan, tangkisan bahkan guntingan dan ada juga jurus lain yang seperti gerakan binatang (jurus harimau terbang, ulang mematok, khetek). Seni bela diri pencak silat yang asalnya dari Indonesia berkembang pesat saat ini sudah di kenal hampir ke seluruh negara di dunia. Di olahraga pencak silat ini banyak mencetak atlet atlet yang tangguh dan berprestasi di tingkat internasional (Pratama, 2018).

IPSI (Ikatan pencak silat semua Indonesia) ialah Induk organisasi pencak silat di Indonesia. IPSI dibentuk saat tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta Jawa Tengah dan pada saat itu diketuai oleh bapak wongso negoro. Ada beberapa perguruan atau organisasi yang berperan penting ikut membantu pembentukan

IPSI ialah Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Kelatnas Indonesia, Perguruan Silat Nasional Perisai Putih, Perisai Diri, Phashadja Mataram, Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci, PERPI Harimurti, Persatuan Silat Putra Betawi, Pencak Silat Indonesia, Pencak Silat Nusantara. Tujuan awal dibentuknya IPSI yaitu sebagai wadah dan alat perjuangan. Awal terbentuknya IPSI mendapatkan kritikan dari berbagai tokoh.

Salah satu organisasi yang mengikuti pembentukan IPSI yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Menurut Ferdianzah et al., (2024) PSHT sendiri dibentuk dari abad ke-20 di Jawa Timur tepatnya di Kota Madiun, Indonesia Ki Hadjar Harjoe Oetomo merupakan pendiri PSHT saat Tahun 1922.

PSHT bertujuan mendidik manusia berbudi luhur pekerti tahu salah dan benar, serta bertakwa kepada Tuhan yang maha Esa. (Utomo, 2017). Ada beberapa tingkatan sabuk di PSHT yaitu polos, jambon, hijau, putih dan ketika sudah mengikuti latihan tersebut hingga disahkan dinamakan warga PSHT. Di PSHT sendiri mempunyai falsafah yaitu manusia bisa dimatikan, manusia bisa dihancurkan, namun manusia tidak bisa dikalahkan selama masih setia pada hatinya atau berSH pada dirinya sendiri.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Pada mulanya hanyalah sebuah aliran pencak silat yang mengajarkan dan menyebarkan ilmu

bela diri. Seiring berkembangnya, ia juga sering digunakan sebagai senjata untuk melawan kolonialisme Belanda pada saat itu. Otoritas kolonial Belanda melarang Pencak Sport Club (PSC) dan memenjarakan pemimpinnya, Ki Hadjar Hardjo Oetomo, karena sebutan "Pencak" sendiri memiliki aspek perlawanan. Melalui perjalanan yang tidak mudah, PSHT mengalami sejumlah perubahan, salah satunya dengan teridentifikasinya lembaga Persaudaraan Setia Terate. Banyak perubahan yang dihasilkan dari transformasi organisasi ini, termasuk bentuk organisasi yang lebih kekinian dengan kerangka yang terstruktur. Selain itu, praktik perekrutan menjadi lebih terorganisir seperti yang ditunjukkan oleh validasi (Kusuma & Aminullah, 2021).

Pencak silat merupakan sebagian cabang olahraga tradisional Indonesia yang tidak hanya mengedepankan bela diri, tetapi juga kondisi fisik yang optimal. Atlet pencak silat perlu mempunyai kondisi fisik yang baik untuk memberi dukungan performa dalam latihan dan juga pertandingan. Salah satu organisasi pencak silat yang populer di Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), yang mempunyai banyak cabang di berbagai daerah, termasuk di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung.

Namun, kondisi fisik atlet PSHT di daerah ini belum banyak mendapat perhatian secara mendalam dalam literatur akademik. Padahal, mengetahui kondisi fisik atlet sangat penting untuk merancang program pelatihan yang efektif dan mencegah cedera. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk memberikan gambaran jelas mengenai tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung. Dengan demikian, studi ini akan menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih terarah dan efektif guna meningkatkan prestasi atlet di masa depan.

Faktor yang sangat penting untuk menunjang bagi olahragawan atau atlet adalah Kondisi fisik. Dalam menumbuhkan kondisi fisik yang baik maka pelatih harus menyusun program latihan untuk proses meningkatkan kondisi fisik atlet yaitu dengan merencanakan materi, beban, sasaran dan metode latihan

bertahap. (Yuliana & Wahyudi, 2022) Dengan adanya program latihan fisik maupun teknik yang sesuai bisa membantu atlet dalam mencapai prestasi. Adapun jenis jenis kondisi fisik yang dibutuhkan untuk atlet pencak silat antara lain:

Kekuatan sangat penting bagi atlet untuk menunjang prestasi, kekuatan juga bisa mengurangi resiko cedera karena mempunyai komponen krusial dalam olahraga selain itu kondisi fisik lain seperti kecepatan dan kelincahan sangat bergantung pada kekuatan.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk merespon gerakan atau serangan dengan secepat mungkin. Di dalam pencak silat kecepatan adalah kemampuan seorang atlet untuk bergerak dalam waktu yang cepat dan tepat dalam menyerang atau menghindari serangan (Turi & Wulandari, 2021).

Kelincahan pada pencak silat mengacu pada kemampuan mengubah arah (berpindah ke lokasi atau posisi lain) untuk menghindari serangan lawan dan meluncurkan serangan balik, seperti pukulan, tendangan, atau tangkapan (Tofikin & Sinurat, 2020). Diperlukan tes yang kredibel dan akurat untuk mengukur tendangan dalam Pencak Silat (Saputro & Siswantoyo, 2018).

Koordinasi mata dan tangan merupakan keterampilan seseorang dalam menjalankan sebuah gerakan yang dijalankan secara bersamaan dengan tujuan tepat dan efisien (Masula & Jatmiko, 2021). Dalam pencak silat koordinasi mata dan tangan untuk merangkai berbagai serangan dalam satu gerakan dalam waktu yang cepat dan tepat.

Kemampuan untuk memikul beban lebih dari tiga menit pada suatu waktu dikenal sebagai daya tahan. Dalam pertarungan bersih di pencak silat yang berlangsung selama 3x2 menit, daya tahan sangat diperlukan agar serangan dan pertahanan dapat dipertahankan secara maksimal selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Keseimbangan adalah kemampuan gerak mengacu terhadap kestabilan untuk mempertahankan posisi badan secara cepat saat berdiri maupun bergerak (Haiqal & Wiriawan, 2022b). Di dalam pencak silat keseimbangan

termasuk penting untuk pertahanan supaya lawan tidak bisa menjatuhkan.

Meskipun ada berbagai penelitian mengenai kondisi fisik atlet pencak silat, sebagian besar penelitian tersebut lebih terfokus pada aspek teknik atau pada cabang pencak silat secara umum, dengan sedikit perhatian khusus pada kondisi fisik atlet di tingkat lokal atau cabang tertentu. Penelitian ini berfokus pada atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yang belum banyak mendapatkan perhatian dalam penelitian sebelumnya. Maka dari itu, studi ini mengisi gap tersebut dengan menganalisis kondisi fisik atlet PSHT di daerah tersebut, serta mengidentifikasi aspek-aspek yang dapat diperbaiki untuk meningkatkan performa atlet. Dengan begitu, studi ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam konteks pencak silat di tingkat regional. Studi ini diinginkan bisa memberi kontribusi yang signifikan bagi perkembangan dunia olahraga, terutama dalam meningkatkan kualitas dan kondisi fisik atlet pencak silat di PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung.

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik survei. Pendekatan kuantitatif sendiri didasarkan pada filsafat positivisme, yang umumnya dimanfaatkan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan dan analisis data yang bersifat kuantitatif. (Sari et al., 2022) Metode survei dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi atau data terkait populasi besar dengan memanfaatkan sampel yang lebih kecil.

Partisipan

Pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi karena jumlah populasi yang relatif sedikit yaitu 25 pesilat di Ranting Tanggunggunung. Pada studi ini memanfaatkan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Yang dimana *Purposive Sampling* ialah teknik mengambil sampel dengan mempertimbangkan kriteria khusus untuk menentukan jumlah sampel yang akan

diteliti. Teknik pengambilan sampel dijalankan dengan mempertimbangkan kriteria khusus yang sudah diputuskan.

Instrumen

Instrumen penelitian menurut Purnomo (2019), ialah Peralatan atau fasilitas yang dimanfaatkan oleh peneliti bertujuan untuk mempermudah proses pengumpulan data, supaya pekerjaan menjadi lebih efisien, akurat, dan terorganisir dengan baik, sehingga informasi yang diperoleh dapat dipahami dengan lebih mudah. Maka pada penelitian ini menggunakan beberapa instrumen tes antara lain: (1) Tes kekuatan otot lengan memanfaatkan *Push Up* dan kekuatan otot perut memanfaatkan *Sit Up*, (2) Tes kecepatan dengan lari *Sprint* 30 meter, (3) Tes kelimcahan dengan lari Bolak-balik, (4) Tes Koordinasi mata dan tangan dengan *Ball Wall Pass*, (5) Tes daya tahan dengan VO2Max, dan (6) Tes Keseimbangan dengan *Stork Stand*.

Prosedur

Langkah-langkah pengumpulan data :

1. Peneliti memulai dengan mengidentifikasi masalah utama yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung.
2. Setelah menentukan pokok masalah, langkah berikutnya adalah Merumuskan permasalahan secara jelas bertujuan untuk menunjukkan bahwa peneliti memiliki pemahaman yang mendalam tentang masalah yang menjadi fokus penelitian.
3. Memilih metode penelitian yang sesuai dengan tema penelitian untuk memastikan pendekatan yang digunakan relevan dan mendukung pencapaian tujuan penelitian, dimana pendekatan dan jenis penelitian yang dimanfaatkan ialah deskriptif kuantitatif.
4. Tahap terakhir adalah menyusun kesimpulan yang didasarkan pada hasil penelitian, yang diharapkan dapat membantu dalam mempermudah pemahaman terhadap skripsi.

Analisis Data

Analisis data yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet pencak silat PSHT dilakukan dengan menggunakan teknik kuantitatif deskriptif. Sementara itu, untuk pengujian hipotesis, digunakan teknik survei. Metode analisis data yang dimanfaatkan dalam studi ini ialah deskriptif prosentase.

1. Mean

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : Rata-rata Data

$\sum$: Total Nilai X

N : Total Individu/Sampel

2. Prosentase

$$\text{Prosentase } X = \frac{\sum x}{\sum x \text{ total}} \times 100\%$$

Keterangan :

$\sum \times 1$: Total rata-rata Variabel XI

$\sum x$ total : Total rata-rata Variabel X total

HASIL

Berdasarkan penelitian maka peneliti sudah memperoleh hasil sebagai berikut:

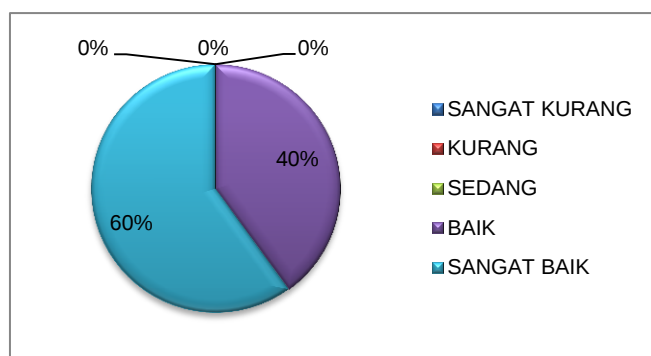
1. Kekuatan (*Push Up*)

Tabel 1. Norma *Push Up* laki-laki

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
47	Sangat baik	9	60%
37 – 46	Baik	6	40%
27 – 36	Sedang	0	0%
17 – 26	Kurang	0	0%
16	Sangat kurang	0	0%



Gambar 1. Grafik nilai hasil tes *push up* laki-laki

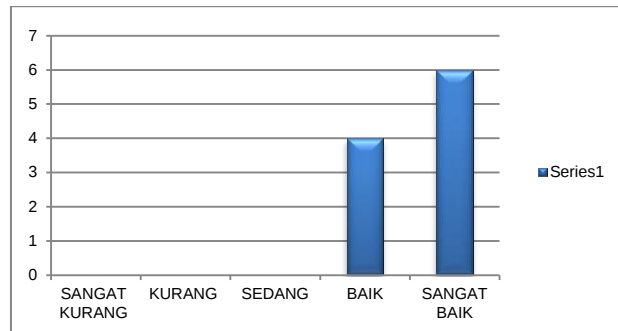


Gambar 2. Grafis nilai hasil tes *push up* laki-laki

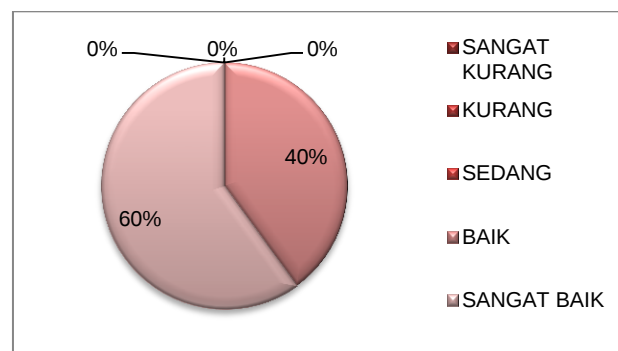
Tabel 2. Norma *push up* perempuan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
33	Sangat baik	6	60%
25 - 32	Baik	4	40%

16 - 27	Sedang	0	0%
8 -15	Kurang	0	0%
7	Sangat kurang	0	0%



Gambar 3. Grafik nilai hasil tes *push up* perempuan



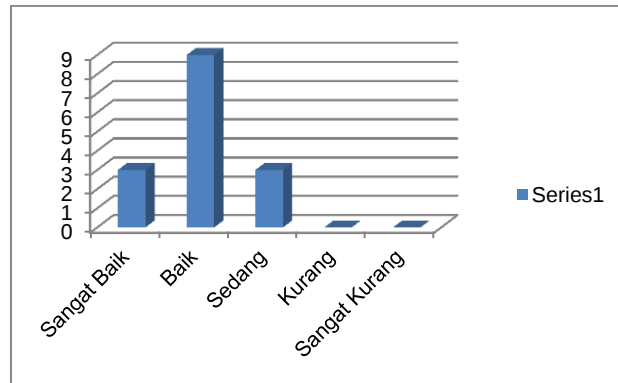
Gambar 4. Grafis nilai hasil tes *push up* perempuan

Berdasarkan uraian diatas maka hasil dari tes Kondisi fisik kekuatan (*Push Up*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 15 atlet dengan

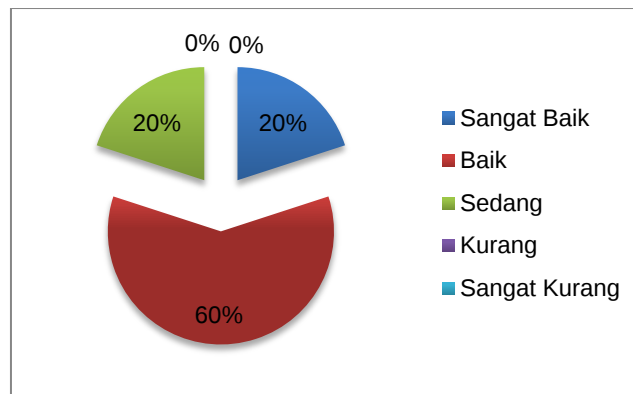
persentase 60% masuk dalam kriteria sangat baik dan 10 atlet dengan persentase 40% masuk dalam kiteria baik.

Tabel 3. Norma *Push Up*

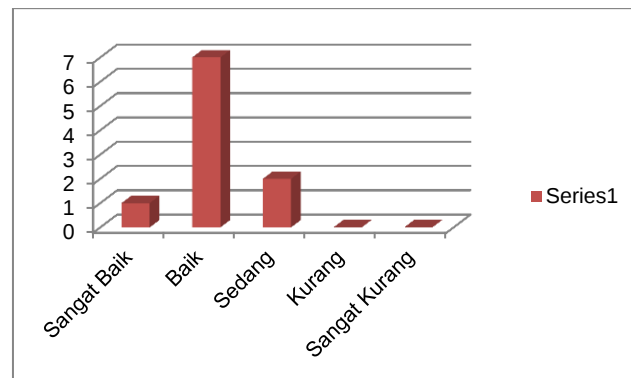
Kategori	Laki-laki	Frekuensi	Persentase	Perempuan	F	P
Sangat Baik	>46	3	20%	>35	1	10%
Baik	36-46	9	60%	25-35	7	70%
Sedang	26-35	3	20%	15-24	2	20%
Kurang	16-25	0	0%	5-14	0	0%
Sangat Kurang	<16	0	0%	<5	0	0%



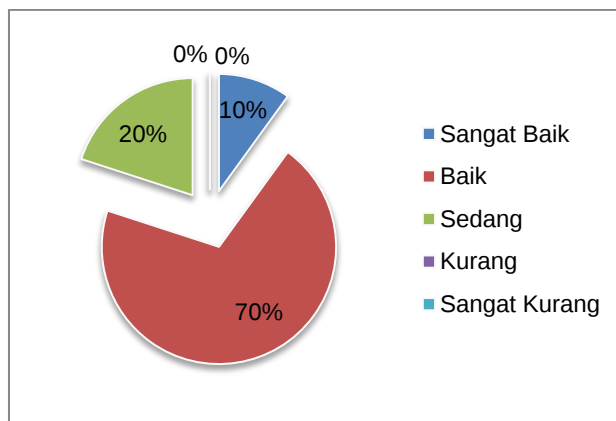
Gambar 5. Grafik nilai hasil tes *Sit Up* Laki-laki



Gambar 6. Grafis nilai hasil tes *Sit Up* Laki-laki



Gambar 7. Grafik nilai hasil tes *Sit Up* Perempuan



Gambar 8. Grafis nilai hasil tes *Sit Up* Perempuan

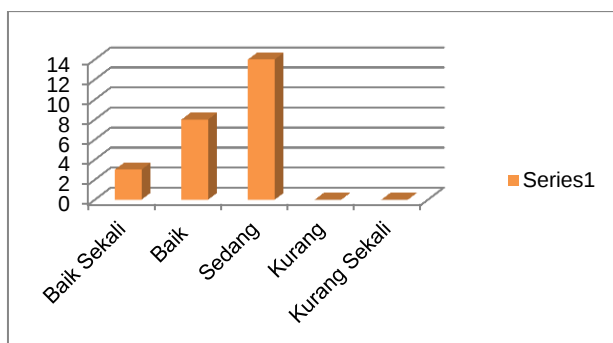
Berdasarkan uraian diatas maka tes kondisi fisik kekuatan (*Sit Up*) pada atlet pencak silat PSHT di ranting Tanggunggunung 4 atlet dengan persentase 16% masuk dalam kriteria

sangat baik, 16 atlet dengan persentase 64% masuk dalam kriteria baik dan 5 atlet dengan persentase 20% masuk dalam kriteria sedang.

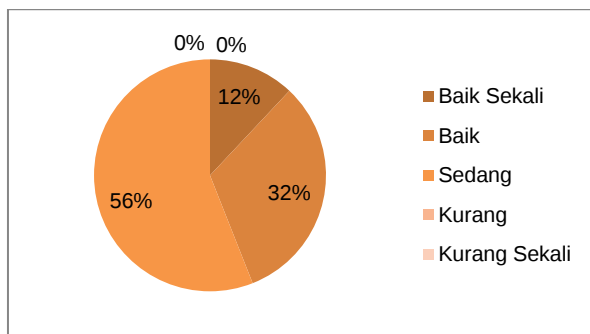
2. Kecepatan

Tabel 4. Norma tes lari *Sprint* 30 meter.

Norma	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3.58 - 3.91	3	12%
Baik	3.92 - 4.34	8	32%
Sedang	4.35 - 4.72	14	56%
Kurang	4.73 - 5.11	0	0%
Kurang Sekali	5.12 - 5.50	0	0%



Gambar 9. Grafik nilai hasil tes lari *Sprint* 30 meter.



Gambar 10. Grafis nilai hasil tes lari *Sprint* 30 meter.

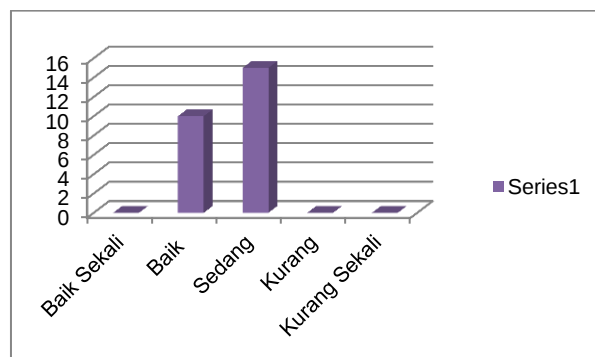
Berdasarkan uraian diatas maka tes kondisi fisik kecepatan (*Sprint* 30 meter) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 3 atlet dengan

persentase 12% masuk dalam kriteria sangat baik, 8 atlet dengan persentase 32% masuk dalam kriteria baik dan 14 atlet dengan persentase 56% masuk dalam kriteria sedang.

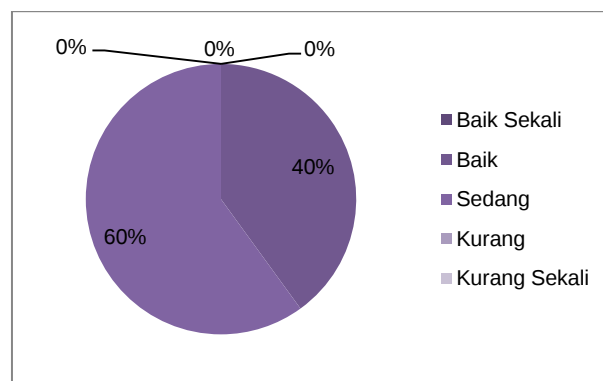
3. Kelincahan

Tabel 5. Norma tes lari bolak-balik

Norma	Prestasi (Detik)	F	P
Baik Sekali	Ke atas 12.10	0	0
Baik	12.11 - 13.53	10	40%
Sedang	13.54 - 14.96	15	60%
Kurang	14.98 - 16.39	0	0
Kurang Sekali	16.40 - ke bawah	0	0



Gambar 2. Grafik nilai data tes lari bolak-balik



Gambar 12. Grafis nilai data tes lari bolak-balik

Menurut uraian diatas maka tes kondisi fisik kelincahan (Lari Bolak-balik) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 10 atlet dengan

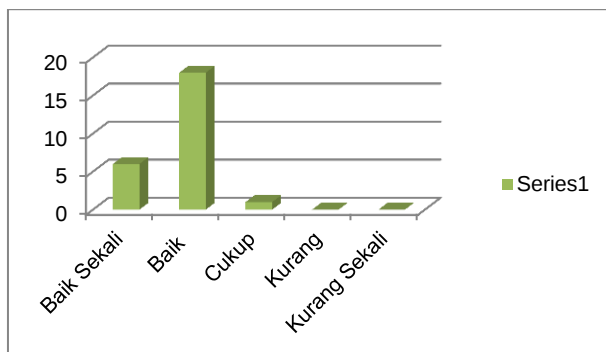
persentase 40% masuk dalam kriteria baik dan 15 atlet dengan persentase 60% masuk dalam kriteria sedang.

4. Koordinasi Mata dan tangan

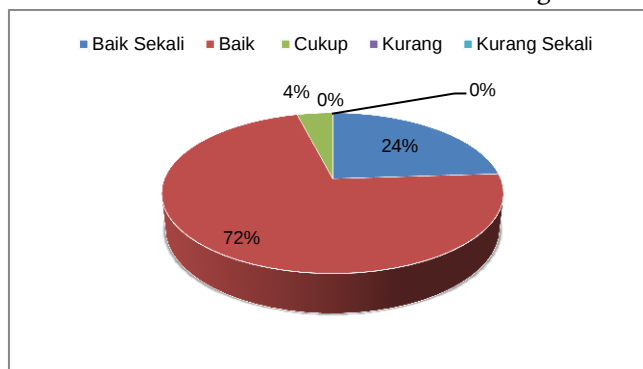
Tabel 6. Norma *Ball Wall Pass*

KL	Laki-laki	F	P	Perempuan	F	P
Baik Sekali	62,5 - 72,5	3	20%	35,5 - 39,5	3	30%
Baik	52,4 - 62,4	11	73%	31,4 - 35,4	7	70%

Cukup	42,3 - 52,3	1	7%	27,3 - 31,3	0	0%
Kurang	32,2 - 42,2	0	0%	23,2 - 27,2	0	0%
Kurang Sekali	22,1 - 32,1	0	0%	19,1 - 23,1	0	0%



Gambar 13. Grafik nilai data koordinasi mata dan tangan *Ball Wall Pass*



Gambar 14. Grafis nilai data koordinasi mata dan tangan *Ball Wall Pass*

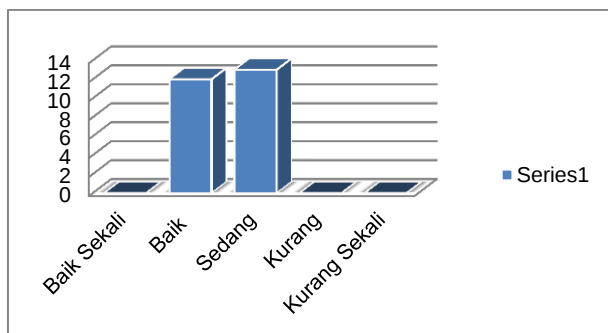
Berdasarkan uraian kondisi fisik koordinasi mata dan tangan (*Ball Wall Pass*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 6 atlet dengan persentase 24% masuk dalam

kriteria sangat baik, 18 atlet dengan persentase 72% masuk dalam kriteria baik dan 1 atlet dengan persentase 4% masuk dalam kriteria sedang.

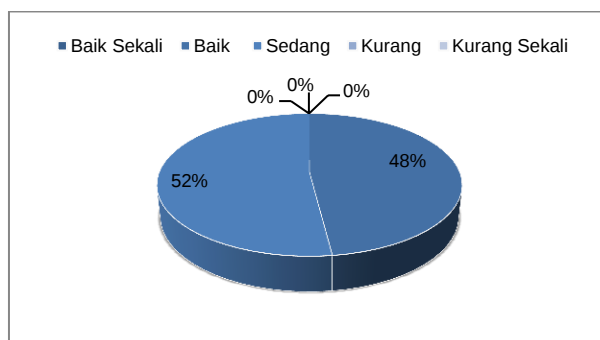
5. Daya tahan

Tabel 7. Norma VO2Max

Kategori	Laki-laki	Frekuensi	Persentase	Perempuan	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	> 48	0	0	> 42	0	0
Baik	42 - 47	7	47 %	35 - 41	5	50 %
Sedang	38 - 41	8	53 %	31 - 35	5	50 %
Kurang	33 - 37	0	0	27 - 30	0	0
Kurang Sekali	< 32	0	0	< 26	0	0



Gambar 15. Grafik nilai data daya tahan VO2Max.



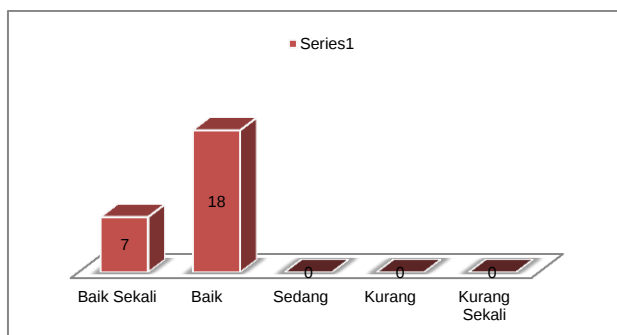
Gambar 16. Grafis nilai data daya tahan VO2Max.

Berdasarkan uraian diatas maka tes kondisi fisik daya tahan (VO2Max) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 12 atlet dengan persentase 48% masuk dalam kriteria baik dan 13 atlet dengan persentase 52% masuk dalam kriteria sedang.

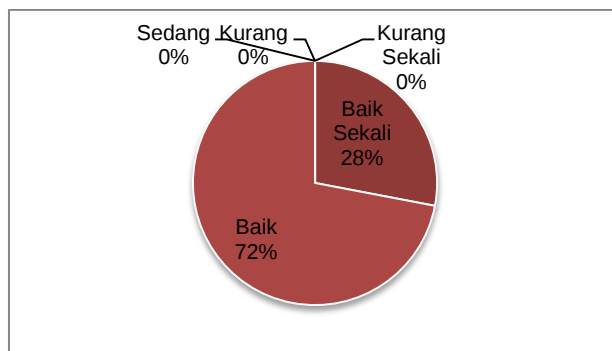
6. Keseimbangan

Tabel 8. Norma *Stork Stand*

Laki-laki	Frekuensi	Persentase	Kategori	Perempuan	Frekuensi	Persentase
51 - Ke atas	3	20%	Baik Sekali	28 - Ke atas	4	40%
37 - 50	12	80%	Baik	23 - 27	6	60%
15 - 36	0	0%	Sedang	8 - 22	0	0%
5 - 13	0	0%	Kurang	3 - 6	0	0%
0 - 4	0	0%	Kurang Sekali	0 - 2	0	0%



Gambar 17. Grafik nilai data keseimbangan *Stork Stand*



Gambar 18. Grafis nilai data keseimbangan *Stork Stand*

Berdasarkan uraian diatas maka tes kondisi fisik keseimbangan (*Stork Stand*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 7 atlet dengan persentase 28% masuk dalam kriteria sangat baik dan 18 atlet dengan persentase 72% masuk dalam kriteria baik.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah disampaikan diatas, memberikan bukti atau gambaran bahwa rata-rata atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung sudah baik tapi masih perlu adanya program latihan yang baik dan tepat untuk menumbuhkan kondisi fisik atlet dengan program latihan secara bertahap dan terus menerus, juga perlu adanya perhatian dan tindak lanjut lebih dari pelatih atau atlet untuk terus berupaya meningkatkan kondisi fisik terutama pada beberapa komponen yang dikira masih kurang baik.

Setiap atlet membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk dapat mempertahankan dan menumbuhkan prestasi serta menjalani kegiatan harian dengan penuh energi. Oleh karena itu, kondisi fisik harus ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik di setiap cabang olahraga. Kondisi fisik ialah salah satu aspek dasar dalam latihan yang perlu dilatih dan ditingkatkan. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, dibutuhkan persiapan latihan yang matang, yang bisa membantu mengembangkan dan meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. (Hambali et al., 2020)

Program latihan yang kurang efektif dan tidak sesuai dengan keperluan bisa berdampak pada penurunan kondisi fisik, yang pada

akhirnya memengaruhi performa atlet saat bertanding. Hal ini juga dapat mengakibatkan tidak tercapainya tujuan yang sudah diputuskan dalam program latihan, yaitu peningkatan kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan. (Candra et al., 2021).

Program latihan merupakan suatu proses penerapan latihan yang direncanakan dengan cermat, mengikuti pola, jadwal, dan sistem khusus, diawali dari yang sederhana dan teratur hingga yang lebih rumit. Latihan dijalankan secara berulang-ulang dengan peningkatan jumlah beban latihan seiring berjalannya waktu. Melewati program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih bisa merencanakan dan mengelola komponen-komponen latihan secara lebih efektif dan tepat, serta membantu dalam menentukan puncak latihan yang optimal untuk pertandingan-pertandingan yang menjadi target di antara pertandingan utama (Aprilia et al., 2020).

Menurut Turi & Wulandari (2021) perlu dilakukan tes dan pengukuran karena hal ini begitu penting sebagai salah satu proses untuk mengumpulkan data untuk memperoleh informasi, yang selanjutnya digunakan untuk penilaian. Tes dan pengukuran merupakan alat yang dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi serta untuk mengukur hasil dari rangkaian latihan, seperti keahlian atau kekuatan yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, tes dan pengukuran memiliki peran penting dalam membandingkan hasil dari berbagai tes, sehingga dapat dijadikan dasar untuk evaluasi dan penilaian.

KESIMPULAN

Setelah melakukan analisis data terkait tes kondisi fisik pada atlet pencak silat PSHT di Tanggunggunung dapat disampaikan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Kondisi fisik kekuatan (*Push Up*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 15 atlet dengan persentase 60% masuk dalam kriteria sangat baik dan 10 atlet dengan persentase 40% masuk dalam kriteria baik. Kondisi fisik kekuatan (*Sit Up*) atlet pencak silat PSHT di Tanggunggunung 4 atlet dengan persentase 16% masuk dalam kriteria sangat baik, 16 atlet dengan persentase 64% masuk dalam kriteria baik dan 5 atlet dengan persentase 20% masuk dalam kriteria sedang.
2. Kondisi fisik kecepatan (*Sprint* 30 meter) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 3 atlet dengan persentase 12% masuk dalam kriteria sangat baik, 8 atlet dengan persentase 32% masuk dalam kriteria baik dan 14 atlet dengan persentase 56% masuk dalam kriteria sedang.
3. Kondisi fisik kelincahan (Lari Bolak-balik) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 10 atlet dengan persentase 40% masuk dalam kriteria baik dan 15 atlet dengan persentase 60% masuk dalam kriteria sedang.
4. Kondisi fisik koordinasi mata dan tangan (*Ball Wall Pass*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 6 atlet dengan persentase 24% masuk dalam kriteria sangat baik, 18 atlet dengan persentase 72% masuk dalam kriteria baik dan 1 atlet dengan persentase 4% masuk dalam kriteria sedang.
5. Kondisi fisik daya tahan (*VO2Max*) atlet pencak silat PSHT di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 12 atlet dengan persentase 48% masuk dalam kriteria baik dan 13 atlet dengan persentase 52% masuk dalam kriteria sedang.
6. Kondisi fisik keseimbangan (*Stork Stand*) atlet pencak silat PSHT di Ranting

Tanggunggunung Cabang Tulungagung yaitu 7 atlet dengan persentase 28% masuk dalam kriteria sangat baik dan 18 atlet dengan persentase 72% masuk dalam kriteria baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri atas kesempatan dan pengalaman yang saya peroleh selama perkuliahan serta dedikasi dan dukungan yang telah memungkinkan penelitian ini dilaksanakan dengan baik.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen, staff dan pihak yang terlibat di Universitas Nusantara PGRI Kediri atas kerja sama dan bimbingan akademik yang sudah diberikan selama penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat.

REFERENSI

- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2020). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018 Khalida. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 8(1), 274–282.
- Candra, A. T., Mislan, Setiabudi, M. A., & Irwanto, E. (2021). Sosialisasi Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Atlet. *TEKIBA : Jurnal Teknologi Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 48–51. <https://doi.org/10.36526/tekiba.v1i2.1579>
- Ferdianzah, E. R., Muharram, N. A., & Lusianti, S. (2024). *Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Latihan Split Jump Terhadap Tendangan Lurus Pada Atlet Remaja Pencak Silat PSHT Sasana Jati Emas Ranting Tanjunganom*. 555–562.
- Haiqal, M. F., & Wiriawan, O. (2022a). Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Putra Koni Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 88–93.
- Haiqal, M. F., & Wiriawan, O. (2022b). Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Putra

- Koni Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 88–93.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46271>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Kusuma, L. S. W., & Aminullah, A. (2021). Pengaruh latihan hurdle drill terhadap frekuensi tendangan pada siswa pencak silat psht rayon sikur. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 5–9.
- 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.
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29.
<https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- 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>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16.
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47–53.
- Utomo, G. D. C. (2017). Pencak Silat Setia Hati Terate Di Madiun dari Awal Sampai Pada Masa Pendudukan Jepang. *Avatara*, 5(1), 1595–1598.
- Yuliana, A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 34–41.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v7n1.p34-41>