

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

M Anwar Zikri<sup>1</sup>, Mimi Yulianti<sup>2</sup>

*Email:* [muhhammadanwarzikri@gmail.com](mailto:muhhammadanwarzikri@gmail.com)<sup>1</sup>, [mimipenjas@edu.uir.ac.id](mailto:mimipenjas@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Islam Riau

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri yang berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pesilat yaitu tes leg dynamometer, tes sit up, tes push up, tes vertical jump, tes medicine ball throw, tes fleksometer dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik yang dimiliki oleh pesilat. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pesilat diketahui bahwa Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri yang dimiliki adalah 4.4 yang tergolong dalam kategori Cukup.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet PSHT Kecamatan Duri

### ABTRACK

*The aim of this research is to find out an overview of the physical condition of the Pencak Silat Athletes of PSHT (Brotherhood of Loyal Hearts of Terate) Duri District. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 24 Pencak Silat Athletes from PSHT (Faithful Heart Terate Brotherhood) in Duri District. The research instruments used were physical condition tests for fighters, namely the leg dynamometer test, sit up test, push up test, vertical jump test, medicine ball throw test, flexometer test and 15 minute run test. The data analysis technique used is calculating the category of physical condition values possessed by the fighter. Based on the results of the calculation of the average physical condition scores that have been carried out on the silat fighters, it is known that the Overview of the Physical Condition of the Pencak Silat Athletes of the PSHT (Terate Faithful Heart Brotherhood) Duri District is 4.4 which is classified in the Fair category.*

Physical Condition, Duri District PSHT Athlete

**Keywords:** Physical Condition, Duri District PSHT Athlete

Copyright © 2024 M Anwar Zikri<sup>1</sup>, Mimi Yulianti<sup>2</sup>

Corresponding Author: Universitas Islam Riau<sup>1</sup>, Universitas Islam Riau<sup>2</sup>

Email: [muhhammadanwarzikri@gmail.com](mailto:muhhammadanwarzikri@gmail.com)<sup>1</sup>, [mimipenjas@edu.uir.ac.id](mailto:mimipenjas@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan bagianmaupun seluruh tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sendiri memiliki fungsi sebagai kebutuhan sekunder dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan

dalam melakukan aktivitas. Olahraga tersebut mempunyai sifat yang menyenangkan dan bisa dilakukan diusia sejak dini hingga usia senja dan dapat dilakukan kapan saja.

Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi diraih dalam ajang internasional

Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga turut berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan dalam bidang olahraga prestasi yang berkelanjutan. Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan pembinaan yang baik oleh setiap cabang olahraga yang ada di setiap daerah, khususnya di daerah Duri. Pada penelitian ini cabang olahraga yang akan dibahas adalah cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan dimasa yang akan datang. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di tingkat Regional, Nasional maupun Internasional. Kompetisi itu sendiri merupakan suatu tolak ukur dari prestasi pencak silat itu sendiri

Untuk menjuarai suatu pertandingan seorang atlet tidak akan cukup jika hanya mengandalkan keterampilan taktik maupun teknik. Dalam menghadapi suatu pertandingan dalam pencak silat seorang atlet diharuskan untuk menyelesaikan setiap babak yang telah disepakati dalam aturan. Dimana dengan keharusan tersebut atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik

Gazali yang dikutip (Salunta & Ynedrizal, 2019) Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Dengan olahraga yang teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani

Dalam olahraga pencak silat disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Menurut Ridwan dalam (Susanto et al., 2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 64 ) bahwa: mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas

pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Menurut (Kamarudin, 2017) kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dengan baik untuk kelanjutan mengarah kepada prestasi. Untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga tidak semua orang dapat melakukannya, hal ini disebabkan beberapa faktor di antaranya: fisik, stamina, dan bakat seseorang. Jadi jelas, untuk meningkatkan prestasi perlu adanya bakat dan kemampuan yang ada pada diri Atlet itu sendiri

Suharno yang dikutip oleh (Kurniawan & Arwandi, 2020) menyebutkan komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*). Sementara itu menurut Syafrudin yang dikutip oleh (Mulyadi & Nikon, 2019) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, factor internal dan factor eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlit. Dan faktor eksternal yang timbul dari luar diri atlit seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Heri yang dikutip oleh (Wardiman & Yendrizal, 2019) tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti salah satunya seperti pencak silat.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri tradisional yang ada dimiliki oleh Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Nugroho dalam (Mardianto & Zulman, 2019) pencak silat adalah metode perkelahian efektif dimana manusia yang menguasai metode tersebut disatu sisi akan dapat mengalahkan dan menaklukkan lawannya dengan mudah. Pencak silat memiliki beberapa kategori yang dipertandingkan dan sudah memiliki aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh hasil musyawarah pencak silat seluruh Indonesia.

Menurut pengurus besar IPSI bersama BAKIN dalam (Lesmana, 2012)Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (kemanunggalannya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sedangkan menurut (Nasution, 2017) pencak silat adalah seni bela diri yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Pencak silat selain bertujuan untuk membela diri juga memiliki dampak positif lainnya seperti menjaga kesehatan dan kebugaran, melatih ketahanan mental, membangkitkan rasa percaya diri, membina

sportifitas dan jiwa ksatria, mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, serta melatih kedisiplinan dan keuletan yang lebih optimal. Gerakan-gerakan dalam pencak silat merupakan kombinasi dari gerakan pukulan dan tendangan, yang disertai pengetahuan tentang bagian terlemah dalam tubuh manusia. Dalam mempertahankan dirinya, seorang pesilat dapat menggunakan tangan, siku, jari-jemari, kaki dan bagian tubuh lainnya, termasuk kepala

Menurut Maryono dalam (Mulyana, 2013) pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsure tehnik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pernyataan senada diperkuat oleh Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama dalam (Mulyana, 2013) mengatakan bahwa pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertunjukkan didepan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum

## **METODOLOGI**

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dalam (Sugiyono, 2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Populasi merupakan gambaran umum dari subjek yang akan diteliti, menurut (Kusumawati, 2015) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek yang akan dijadikan sebagai data penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Duri yang berjumlah 31 orang pemain. Menurut (Kusumawati, 2015) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan alasan tertentu, dimana penelitiannya mengambil atlet putera sebagai sampel karena atlet putra lebih memiliki kondisi yang lebih prima dibanding atlet puteri yakni berjumlah 24 orang. Adapun instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes yaitu tes: kondisi fisik cabang olahraga pencak silat dikembangkan dari (KONI, 2003)

## **PEMBAHASAN**

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

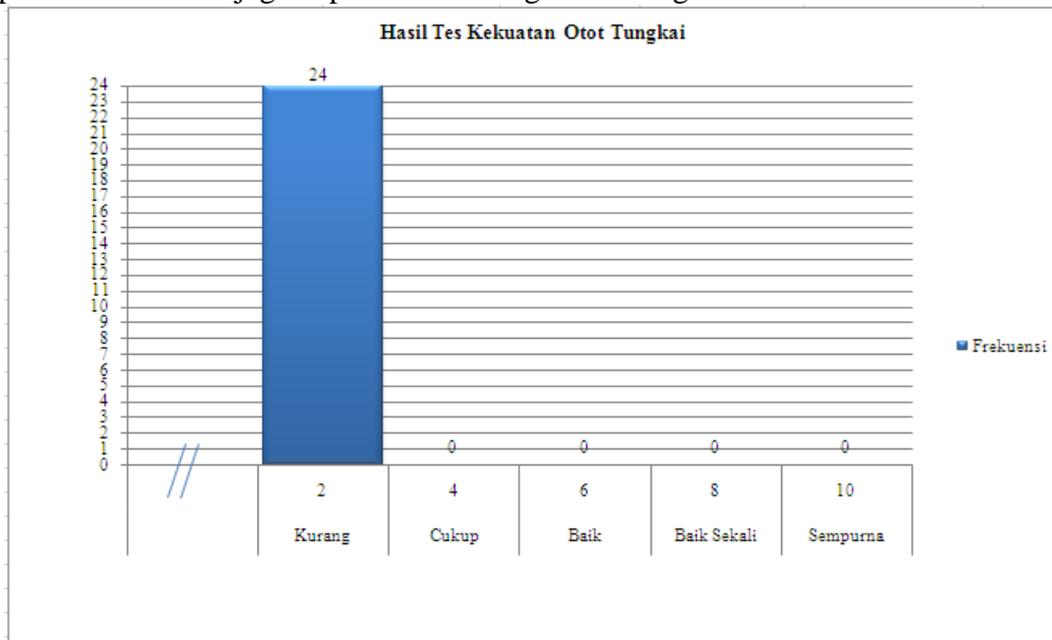
**1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh bahwa diperoleh 24 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 77-145, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

<b>Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
77-145	Kurang	2	24	100%
146-214	Cukup	4	0	0.00%
215-282	Baik	6	2	0.00%
283	Baik Sekali	8	0	0.00%
>283	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

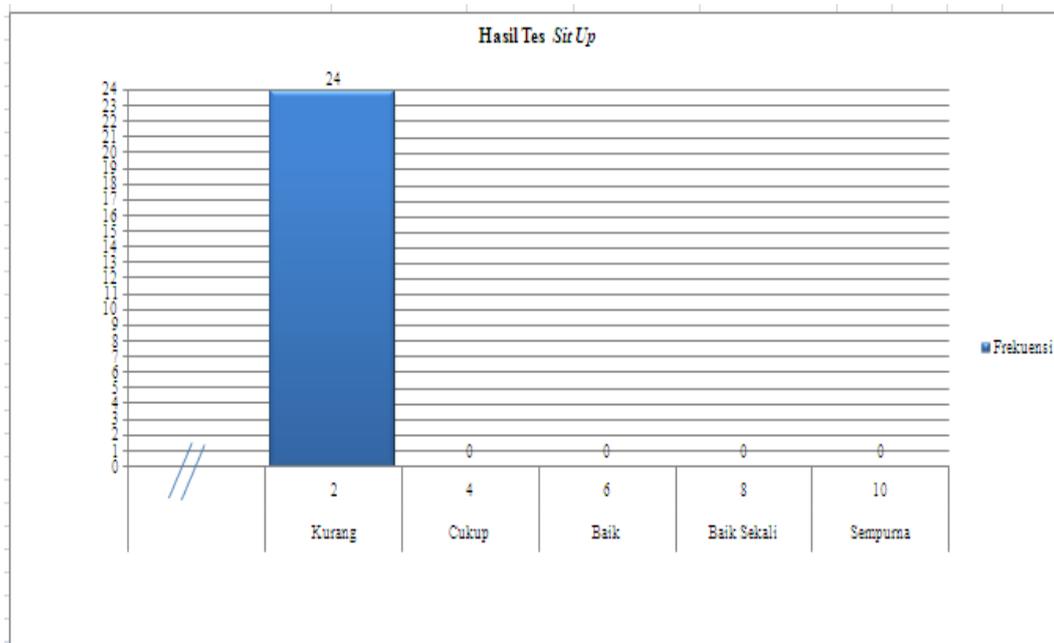
**2. Data Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes *sit up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 24 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 20-29, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Data Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

<b>Norma Tes Sit Up</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
20-29	Kurang	2	24	100%
30-49	Cukup	4	0	0.00%
50-69	Baik	6	0	0.00%
70-89	Baik Sekali	8	0	0.00%
>90	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			24	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data *Sit Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

**3. Data Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

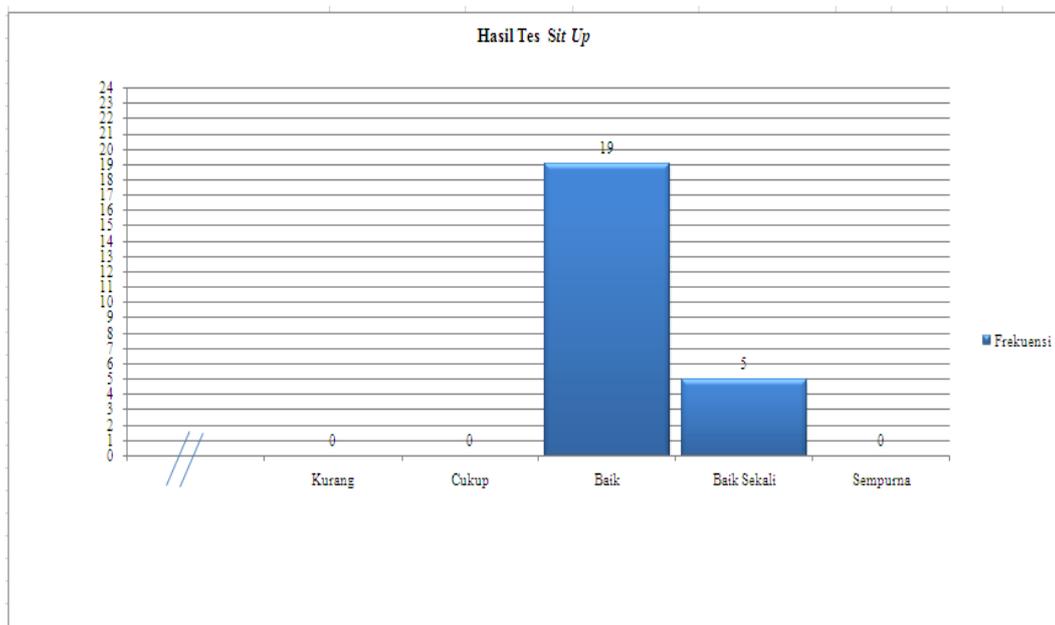
Berdasarkan norma tes *push up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 19 orang atau 79.17% dalam kategori Baik karena terletak pada rentang norma

20-28, kemudian diperoleh 5 orang atau 20.83% dalam kategori Baik sekali karena terletak pada rentang norma 29-37, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Data Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

Norma Tes <i>Push Up</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
4-11	Kurang	2	0	0.00%
12-19	Cukup	4	0	0.00%
20-28	Baik	6	19	79.17%
29-37	Baik Sekali	8	5	20.83%
>38	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			24	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data *Push Up* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

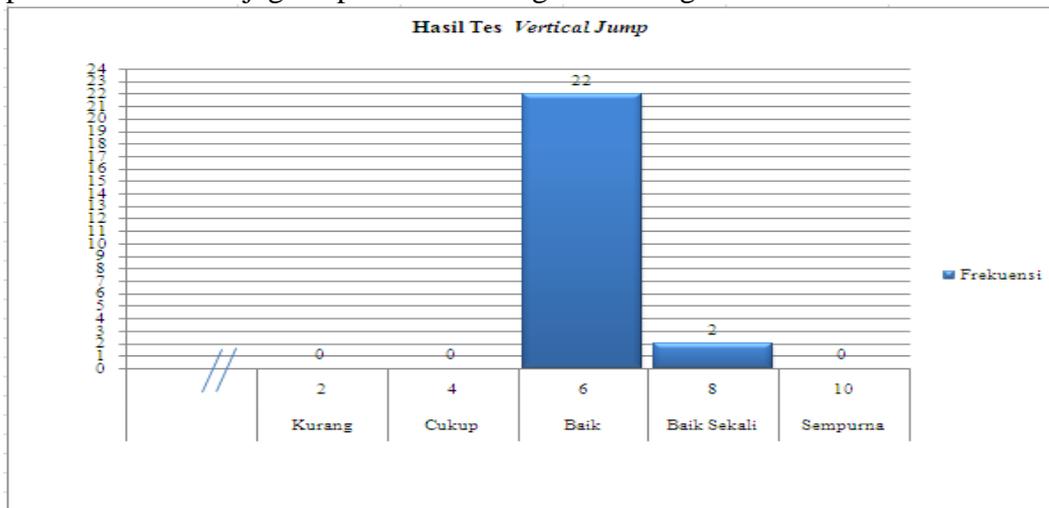
**4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes *vertical jump* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 22 orang atau 91.67% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 53-61, diperoleh 2 orang atau 8.33% dalam kategori baik sekali karena terletak pada rentang norma 62-69, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 15. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

<b>Norma Vertical Jump</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
38-45	Kurang	2	0	0.00%
46-52	Cukup	4	0	0.00%
53-61	Baik	6	22	91.67%
62-69	Baik Sekali	8	2	8.33%
>70	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

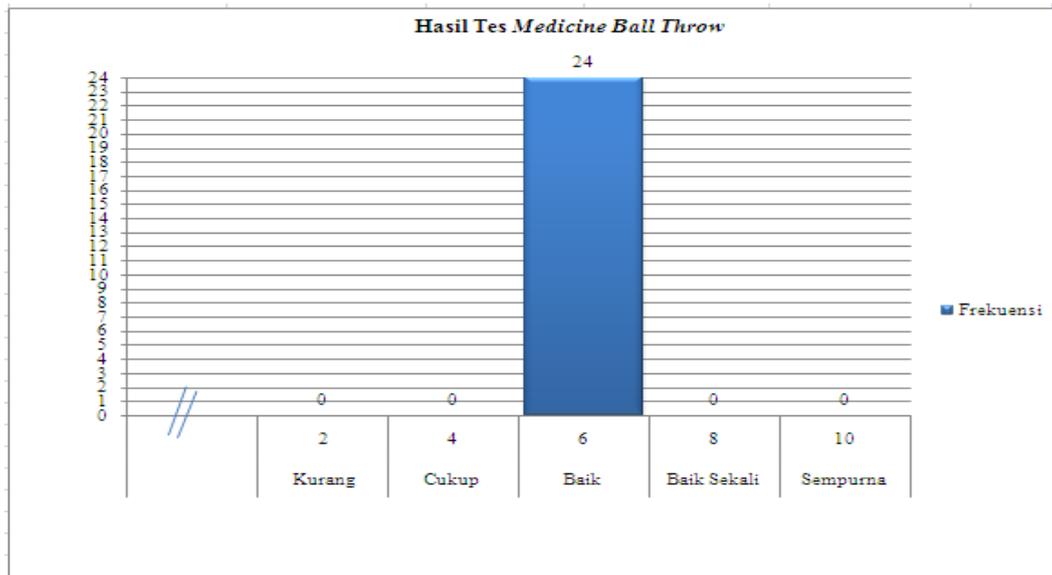
**5. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes *medicine ball throw* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 24 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 4.53-5.37, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 16. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

<b>Norma <i>Medicine Ball Throw</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
2.63-3.67	Kurang	2	0	0.00%
3.68-4.52	Cukup	4	0	0.00%
4.53-5.37	Baik	6	24	100%
5.38-6.22	Baik Sekali	8	0	0.00%
>6.23	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

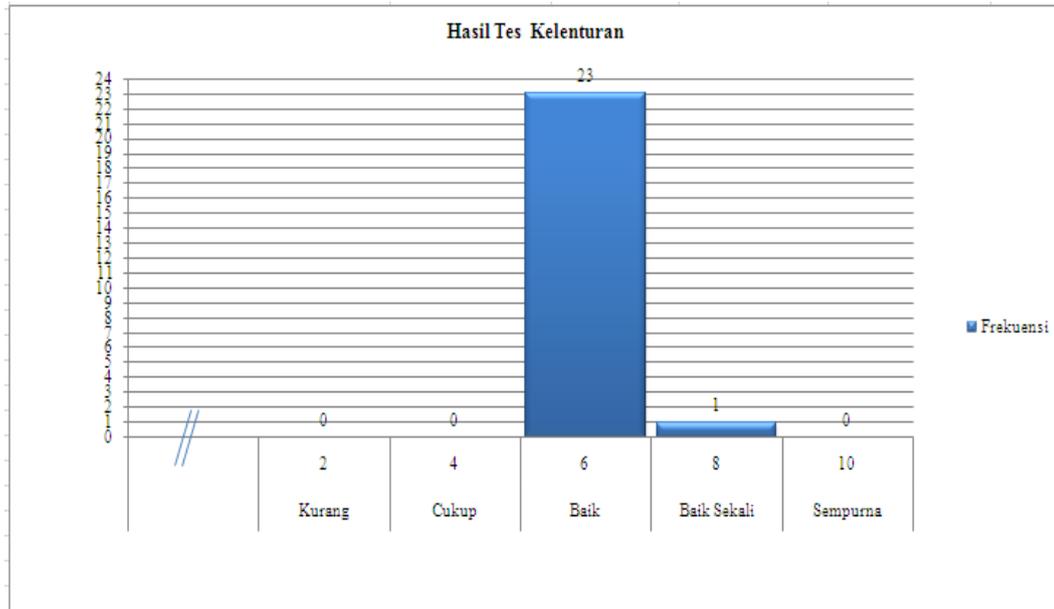
**6. Data Tes Kelenturan Pada Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes kelenturan Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 23 orang atau 95.83% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 12-17, dan 1 orang atau 4.17% dalam kategori baik sekali karena terletak pada rentang norma 18-23, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 17. Data Tes Kelenturan Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1-5	Kurang	2	0	0.00%
6-11	Cukup	4	0	0.00%
12-17	Baik	6	23	95.83%
18-23	Baik Sekali	8	1	4.17%
>24	Sempurna	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Data Kelenturan Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

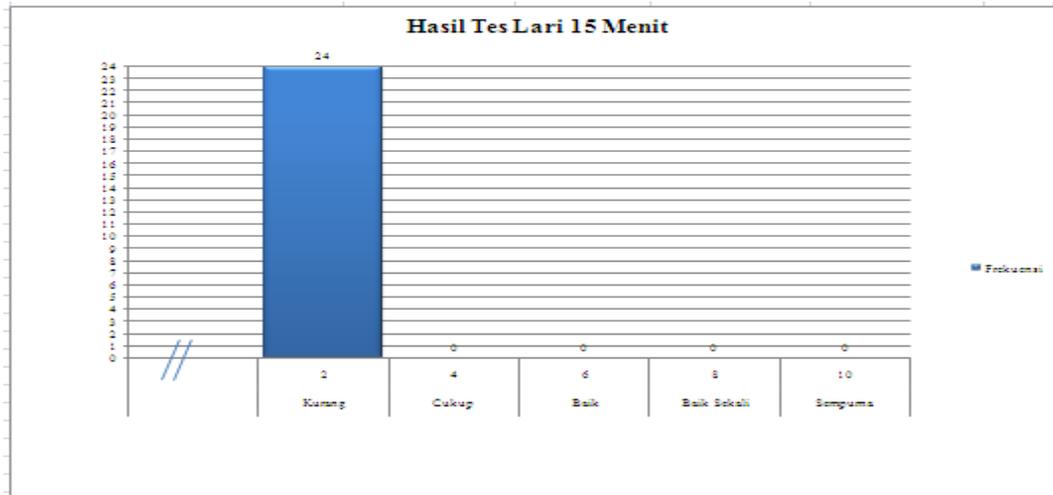
**7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri**

Berdasarkan norma tes lari 15 menit Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diperoleh 24 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma < 49, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 18. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

<b>Norma Tes Lari 12 Menit</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
< 49	Kurang	2	24	100%
50-52	Cukup	4	0	00%
53-55	Baik	6	0	0%
56-58	Baik Sekali	8	0	0%
> 59	Sempurna	10	0	0%
<b>Jumlah</b>			24	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa hasil tinjauan tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 24 orang atau 100%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 19. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	0	0.00%
2	4,0 – 5,9	Cukup	24	100%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0.00%
5	9,6 – 10	Sempurna	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri adalah 4.4 yang termasuk pada interval 4.0-5.9 dengan kategori cukup, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri tergolong Cukup.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri diketahui bahwa secara keseluruhan hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sudah tergolong cukup, karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan atlet adalah 4.4 yang termasuk pada rentang nilai 4,0 – 5,9 pada norma tes kondisi fisik.

Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri adalah pada kategori cukup, oleh karena itu kondisi fisik atlet harus segera

diperbaiki dan ditingkatkan karena kondisi fisik merupakan syarat yang diperlukan dalam meningkatkan performa seorang atlet, dan mungkin bahkan bisa dianggap sebagai kebutuhan dasar.

Pelatih harus memberikan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kelentukan atlet. Atlet juga seharusnya sadar dan wajib melakukan latihan yang lebih intensif lagi untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus. Karena kondisi fisik bagi atlet pencak silat merupakan kebutuhan untuk mencapai prestasi pencak silat, karena dengan memiliki kondisi fisik yang tinggi maka atlet dapat memaksimalkan gerakan teknik pencak silat yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ayusman (2023) Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat dayaledak otot lengan atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 432,9 cm. 2) Tingkat dayaledak otot lengan atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 280 cm, 3) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 228,6 cm. 4) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 188,8 cm. 5) Tingkat kelincahan atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 13,6 detik. 6) Tingkat kelincahan atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,1 detik. 7) Tingkat dayatahan aerobik atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 41,9 ml/kg/menit. 8) Tingkat dayatahan aerobik atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 34,7 ml/kg/menit.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa hasil Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik yang dicapai atlet adalah 4.4 yang tergolong dalam kategori **Cukup**

## **REFERENSI**

Anton. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

Ayusman, A., Donie, D., Suwirman, S., & Haryanto, J. (2023). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat. *Gladiator*, 3(4), 207-222.

Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.

- Dik Dik, J. S. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dahrial, D. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 70–84. Retrieved from <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2004>
- Edwarsyah, H. & S. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal Undiksha*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11749>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana.
- 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>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jatra, R., & Karlina, N. (2023). Survey On The Nutritional Status Of PPLP Athletes In The Taekwondo Sports Branch, Riau Province. *Outline Journal of Education*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.32543/oje/V2.I1.3.42516>
- Kamarudin, K. (2017). Pembinaan Atlet PPLP Cabang Pencak Silat Provinsi Riau Priode 2006-2008. *Journal Sport Area*, 2(1), 28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).453](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).453)
- KONI. (2003). *System Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan Dan Program Hasil Pelatihan Olahraga*. Jakarta. KONI Pusat.
- Kriswanto, S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Kurnia, N. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4*, 2(4), 991–1006. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.711>
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.628>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES*. Bandung. Alfabeta.
- Lawanis, H., Sari, S. W., & Maifitri, F. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/10.24036/jpo30019>
- Lesmana. (2012). *Panduan Pencak Silat*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Mardianto, E., & Zulman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(4), 11–17. <https://doi.org/10.31652/JPO.v2i4.42513>
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10(9), 278–284.

<https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>

- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. (2017). *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta Timur. Anugrah.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *MEDIKORA*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Pratama, T., & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966–981. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745>
- Salunta, H., & Ynedrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012–1025. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.387>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sasmarianto, & Prasetya, A. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Kecamatan Duri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 180–185. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.97>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660>
- Suwirman. (2011). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Wardiman, G., & Yendrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1179–1190. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>
- Wardoyo. (2014). *Pecak Silat Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Yulianti, M., & Zeptaviola, S. M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(3), 890–901. <https://doi.org/10.56466/orkes/Voll.Iss3.82>
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sman 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.560>