

## Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Usia 14–17 Tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace, Cabang Nganjuk

### *Analysis of the Physical Condition of Male Pencak Silat Athletes Aged 14–17 Years at Persaudaraan Setia Hati Terate, Pace, Nganjuk District*

Moh. Ammaramzi Wahyudi<sup>1</sup>, Septyaning Lusianti<sup>2</sup>, Ruruh Andayani Bekti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>amziwahyudi123@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>lusi.cyrena220986@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>ruruh.andbe@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusnatara PGRI Kediri, Indonesia

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate usia 14-17 tahun di Ranting Pace Cabang Nganjuk serta dapat memberikan pedoman bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan prestasi. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dengan melibatkan 32 atlet sebagai sampel. Instrumen yang digunakan meliputi lima tes fisik: Sprint 30 meter (kecepatan), Lari bolak-balik (kelincahan), Push up dan Sit-up (kekuatan), VO2 Max (daya tahan), serta Stork Stand (keseimbangan). Hasil menunjukkan variasi pada setiap aspek: Kecepatan Sprint 30 meter: Mayoritas atlet (38%) masuk kategori baik sekali, diikuti baik (34%). Kelincahan Lari bolak-balik: Terdistribusi cukup merata antara baik sekali, baik, dan sedang. Kekuatan: Push up didominasi sedang (84%), sedangkan Sit up mayoritas baik (69%). Daya tahan VO2 Max: Menunjukkan kondisi kurang (13%) dan kurang sekali (87%). Keseimbangan (Stork Stand): Seluruh atlet (100%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan temuan ini, peneliti menyarankan agar hasil studi menjadi dasar objektif untuk evaluasi program latihan. Pelatih diharapkan secara rutin melakukan tes kondisi fisik dan merancang program latihan yang lebih terstruktur dengan peningkatan intensitas dan volume secara progresif, terutama untuk daya tahan atlet, demi pencapaian prestasi optimal.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, pencak silat, PSHT

#### Abstract

*This study aims to determine the physical condition level of male Pencak Silat athletes aged 14–17 years from Persaudaraan Setia Hati Terate at the Pace Branch, Nganjuk Chapter, and to provide guidance for coaches in developing more effective training programs. Using a descriptive quantitative approach with a survey method, 32 athletes were selected as samples. The physical condition was measured using five tests: 30-meter sprint (speed), shuttle run (agility), push-ups and sit-ups (strength), VO2 Max (endurance), and stork stand (balance). The results showed that 38% of athletes had very good sprint speed, and 34% were in the good category. Agility was fairly distributed across very good, good, and average levels. Push-up strength was mostly average (84%), while sit-up performance was good (69%). Endurance was the weakest aspect, with 87% of athletes categorized as very poor. Balance was entirely in the average category. These findings highlight the need for regular physical fitness evaluations and the development of more structured and progressive training programs, especially to enhance endurance, in order to improve overall athletic performance.*

**Keywords:** Physical condition, pencak silat, PSHT

## PENDAHULUAN

Menurut Niwan (2021) Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan maksud menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Aktivitas ini dalam dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Olahraga juga sebagai salah satu kegiatan yang teratur serta dilakukan untuk membina, mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Olahraga dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan, dan membangun otot yang lebih kuat dalam menjalankan semua bentuk aktivitas fisik dan mental (Kurniawan. 2019). Olahraga merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan tubuh manusia secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Sugiarto,2024).

Pencak silat merupakan olahraga yang perkembangannya paling cepat. Hal ini dapat kita lihat pada banyaknya aliran pencak silat di Indonesia. Pencak silat tetap berjalan dengan lancar, karena kegiatan pencak silat dapat dilakukan secara individu untuk meningkatkan keterampilan dan meningkatkan kondisi fisik. Pencak silat pada awalnya diciptakan oleh manusia untuk menjamin keselamatan mereka. Faktanya, orang-orang pada masa itu harus menghadapi alam yang tidak bersahabat agar dapat bertahan hidup. Melalui perlawanan terhadap musuh, serangan binatang buas, perburuan dan akhirnya manusia mengembangkan teknik bela diri. Perguruan pencak silat dibentuk dengan tujuan yang sesuai dengan visi dan misi masing-masing organisasi (Nafian, 2023). Dari banyaknya organisasi pencak silat, salah satu yang terlibat dalam pendirian IPSI adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Organisasi ini berdiri pada abad ke-20. Tepatnya di Desa Pilangbango, Kecamatan Kartoharjo, Madiun, Jawa Timur, Indonesia. Ki Hadjar Harjoe Oetomo adalah pendiri PSHT pada tahun 1922. Tujuan dari berdirinya organisasi ini yaitu mendidik manusia yang berbudi luhur tau benar dan salah dan disatu sisi pada waktu itu memang bertujuan membantu para pahlawan untuk melawan penjajah.

Aktivitas fisik mewujudkan diri manusia melalui pergerakan otot untuk memenuhi kebutuhan hidup (Bagas Ristanto, 2023). Aktivitas fisik ini melibatkan pergerakan bagian tubuh untuk mencapai tujuan tertentu dan memerlukan pengeluaran energi yang merangsang otot sepanjang hari (Subagyo, 2024). Kondisi fisik merupakan faktor utama yang memegang peranan penting dalam tercapainya prestasi olahraga seorang atlet. Oleh karena itu penting untuk memantau tingkat kebugaran atlet dengan benar. Seorang atlet yang mendedikasikan dirinya pada suatu cabang olahraga tertentu, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional pasti

memiliki keterampilan khusus sesuai disiplin yang ditekuninya serta memiliki kondisi fisik yang optimal. Faktor yang sangat penting untuk menunjang bagi olahragawan atau atlet adalah kondisi fisik (Wulandari, 2024). Seorang atlet yang berfokus pada cabang olahraga tertentu, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, wajib memiliki keterampilan khusus sesuai cabang olahraga yang digeluti serta memiliki kondisi fisik yang optimal. Menurut Daely (2025) Kondisi fisik sangat berpengaruh pada performa atlet karena kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerakan atlet yang di barengi dengan teknik yang di kuasai atlet tersebut. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik, pelatih harus menyiapkan program latihan untuk proses peningkatan kondisi fisik atlet, yaitu: merencanakan peralatan pelatihan, beban, objek, dan metode langkah demi langkah. Program pelatihan fisik dan teknis dirancang untuk membantu atlet fokus pada tujuan mereka. Adapun jenis jenis kondisi fisik yang dibutuhkan untuk atlet pencak silat PSHT di Ranting Pace antara lain : Kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan.

Pemilihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan sebagai fokus analisis kondisi fisik atlet pencak silat didasarkan pada empat pertimbangan utama. Pertama, karakteristik gerakan pencak silat yang multidimensional sangat membutuhkan kelima aspek fisik ini untuk performa optimal. Kedua, kurikulum pelatihan PSHT secara umum memang dirancang untuk mengembangkan komponen-komponen fisik tersebut. Ketiga, studi literatur dan penelitian terdahulu secara konsisten mengidentifikasi kelima komponen ini sebagai fondasi keberhasilan atlet pencak silat. Terakhir, observasi awal dan masukan dari pelatih lokal di Ranting Pace juga mengonfirmasi pentingnya kelima aspek ini dalam peningkatan prestasi atlet. Dijelaskan mengenai kondisi fisik dan komponen-komponenya sebagai kesatuan yang utuh dari faktor yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya (Redita, 2021).

Pada setiap tahunnya Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace selalu mengikuti ajang kejuaraan seperti Piala Kapolres Nganjuk, Dandim Cup dan juga kejuaraan internal di Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk. Di dua tahun terakhir ini Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace mendapatkan gelar menjadi juara Umum 2 dan 3 pada tahun kemarin. Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk terbukti mampu menjadi andalan dalam mencetak atlet-atlet unggulan di dunia Pencak Silat. Namun Usia 14-17 tahun merupakan fase krusial dalam perkembangan atlet, di mana umur 14-17 tahun adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa. Pada rentang

usia ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik berlangsung pesat, menjadikannya waktu yang ideal untuk membangun fondasi kondisi fisik yang kuat.

Meskipun Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace telah melahirkan banyak atlet berprestasi, penelitian yang secara spesifik menganalisis kondisi fisik atlet pada tingkat ranting, khususnya di Ranting Pace Cabang Nganjuk, masih terbatas. Oleh karena itu, studi ini bertujuan menganalisis secara mendalam kondisi fisik atlet Pencak Silat PSHT Ranting Pace Cabang Nganjuk khususnya putra di usia 14-17 Tahun. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran yang signifikan dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet Pencak Silat PSHT Ranting Pace Cabang Nganjuk dan berpotensi menciptakan atlet yang mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Usia 14-17 Tahun Ranting Pace Cabang Nganjuk”

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengungkap dan memperoleh gambaran faktual mengenai kondisi fisik atlet pencak silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) usia 14–17 tahun di Ranting Pace Cabang Nganjuk. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk melakukan generalisasi, melainkan untuk memotret kondisi aktual yang terjadi di lapangan. Data yang dikumpulkan berupa angka-angka hasil dari tes kondisi fisik, seperti waktu dalam detik dan jumlah repetisi.

Metode yang digunakan adalah metode survei, dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran langsung terhadap 32 atlet yang menjadi sampel penelitian. Untuk memperjelas fokus studi, beberapa definisi operasional ditetapkan, antara lain: kondisi fisik merujuk pada kapasitas fisik yang mendukung performa atlet dalam pencak silat; atlet pencak silat putra adalah anggota aktif PSHT berjenis kelamin laki-laki yang berusia antara 14 hingga 17 tahun; dan lokasi penelitian difokuskan pada Ranting Pace Cabang Nganjuk. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik meliputi: (1) sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, (2) lari bolak-balik 10 meter untuk kelincahan, (3) *push-up* dan *sit-up* untuk kekuatan, (4) VO2 Max untuk daya tahan, serta (5) *stork stand* untuk keseimbangan.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengajuan izin kepada Ketua PSHT Ranting Pace Cabang Nganjuk, dilanjutkan dengan sosialisasi kepada para atlet mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta pencatatan data demografis. Pelaksanaan tes dilakukan secara sistematis, dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan pelaksanaan tes sesuai urutan, pemberian instruksi yang jelas, pencatatan data secara objektif, pemberian waktu istirahat antar tes, dan diakhiri dengan pendinginan. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan hasil pengukuran kondisi fisik para atlet tanpa generalisasi terhadap populasi yang lebih luas. Persentase kondisi fisik dihitung dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = adalah persentase

F = adalah frekuensi atlet dalam kategori tertentu

N = adalah jumlah total atlet.

## HASIL

Berdasarkan data usia atlet pencak silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, terdapat distribusi jumlah atlet yang bervariasi pada rentang usia 14 hingga 17 tahun. Jumlah atlet usia 14 tahun sebanyak 3 orang atau sebesar 9% dari total sampel. Atlet usia 15 tahun berjumlah 4 orang (13%), usia 16 tahun sebanyak 11 orang (34%), dan usia 17 tahun merupakan kelompok terbanyak, yakni 14 orang atau sebesar 44%. Jika dilihat dari kecenderungan (tendensi) data, terjadi peningkatan jumlah atlet seiring bertambahnya usia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi usia, semakin banyak atlet yang aktif dan terlibat dalam latihan pencak silat di organisasi ini. Tendensi ini juga mengindikasikan bahwa usia 17 tahun merupakan puncak partisipasi atlet dalam pembinaan PSHT di wilayah tersebut, sementara pada usia 14 dan 15 tahun partisipasinya relatif rendah, kemungkinan karena masih dalam tahap awal perekrutan atau adaptasi terhadap latihan pencak silat.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Usia (Tahun)	Jumlah Atlet	Presentase (%)
14	3	9%
15	4	13%
16	11	34%
17	14	44%
Total	32	100%

---

Berdasar dari deskripsi data di atas dapat dideskripsikan data kondisi fisik pada masing-masing komponen. Penyajian secara deskriptif kuantitatif dilakukan untuk mempermudah dalam memberikan atau merepresentasikan data dari kondisi fisik yang selanjutnya akan dijadikan sebagai kesimpulan. Berikut data pada masing-masing komponen kondisi fisik.

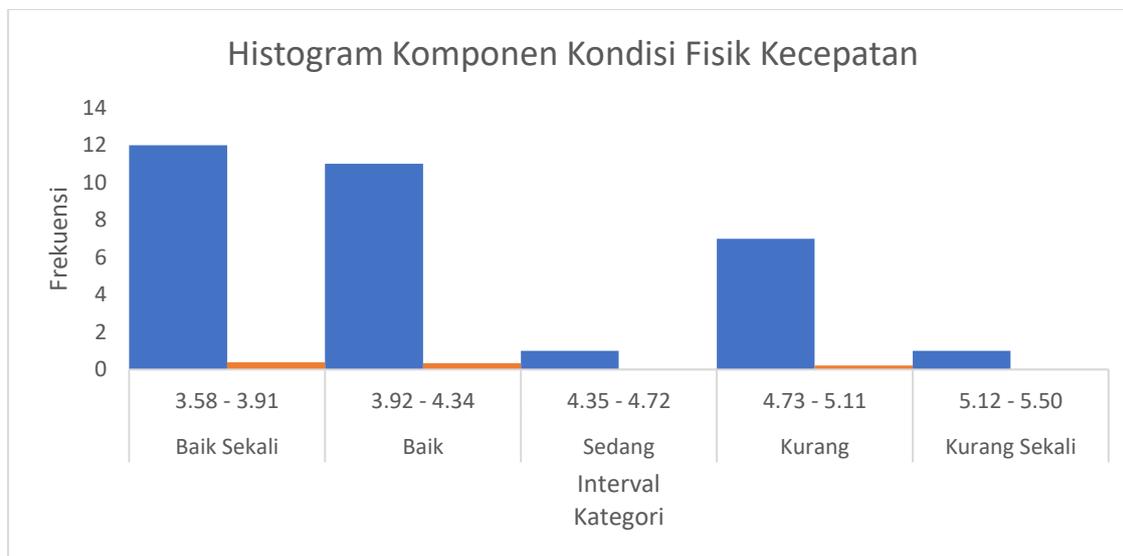
### Kecepatan

Berdasar dari hasil penelitian yang dilakukan, maka ditemukan data kecepatan yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sehingga dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Fekuensi Komponen Kondisi Fisik Kecepatan

No	Norma	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	3.58 - 3.91	12	38%
2	Baik	3.92 - 4.34	11	34%
3	Sedang	4.35 - 4.72	1	3%
4	Kurang	4.73 - 5.11	7	22%
5	Kurang Sekali	5.12 - 5.50	1	3%

Berdasarkan data hasil tes kecepatan sprint 30 meter atlet pencak silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate usia 14–17 tahun di Ranting Pace Cabang Nganjuk, diperoleh distribusi tingkat prestasi yang beragam. Sebagian besar atlet berada dalam kategori "Baik Sekali" dengan waktu tempuh antara 3,58 hingga 3,91 detik, sebanyak 12 orang atau 38% dari total sampel. Disusul oleh kategori "Baik" dengan waktu 3,92 hingga 4,34 detik, yang mencakup 11 atlet atau 34%. Sementara itu, kategori "Sedang" (4,35–4,72 detik) dan "Kurang Sekali" (5,12–5,50 detik) masing-masing hanya diisi oleh 1 atlet (3%). Sedangkan kategori "Kurang", dengan waktu 4,73 hingga 5,11 detik, diikuti oleh 7 atlet atau 22%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambra 1. Histogram Komponen Kondisi Fisik Kecepatan

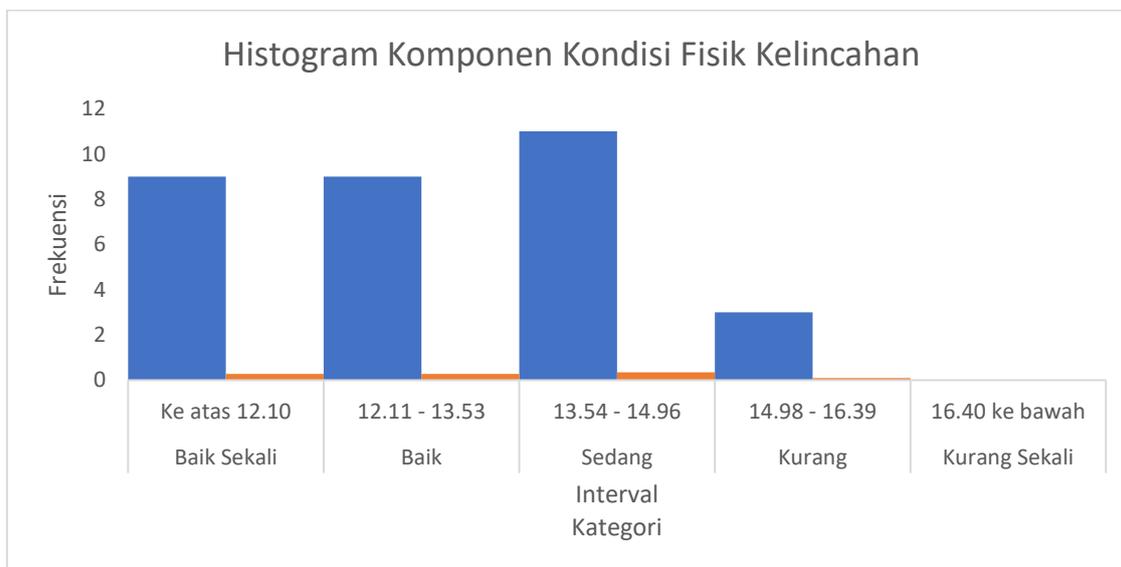
## Kelincahan

Data kelincahan yang didapatkan dari penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik Kelincahan

No	Norma	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	Ke atas 12.10	9	28%
2	Baik	12.11 - 13.53	9	28%
3	Sedang	13.54 - 14.96	11	35%
4	Kurang	14.98 - 16.39	3	9%
5	Kurang Sekali	16.40 ke bawah	0	0

Berdasarkan data hasil tes lari bolak-balik 10 meter yang mengukur kelincahan atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, diperoleh hasil yang menunjukkan variasi tingkat prestasi. Sebanyak 9 atlet (28%) masuk dalam kategori “Baik Sekali” dengan waktu tempuh lebih cepat dari 12.10 detik, dan 9 atlet (28%) lainnya berada pada kategori “Baik” dengan rentang waktu 12.11–13.53 detik. Kategori “Sedang” mendominasi data ini, dengan 11 atlet (35%) mencatatkan waktu antara 13.54–14.96 detik. Sementara itu, hanya 3 atlet (9%) yang masuk dalam kategori “Kurang” (14.98–16.39 detik), dan tidak ada atlet yang tergolong dalam kategori “Kurang Sekali” (di bawah 16.40 detik). Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Komponen Kondisi Fisik Kelincahan

## Kekuatan

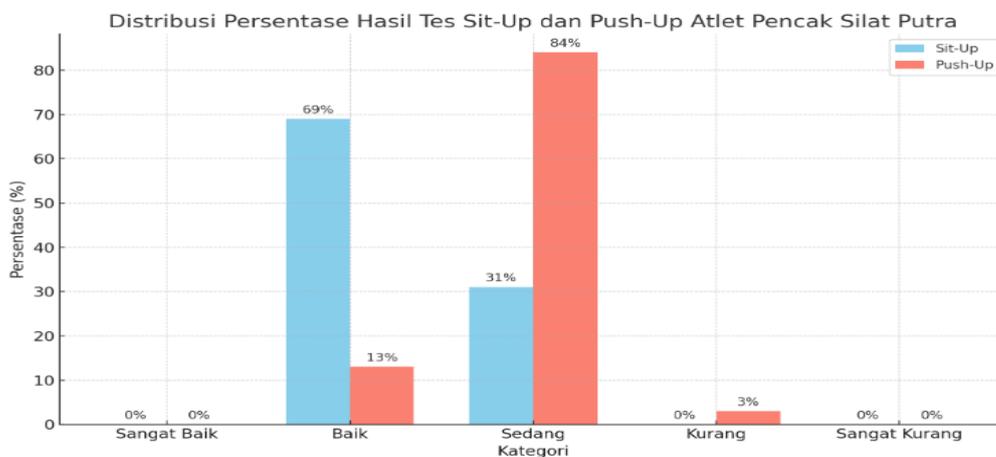
Komponen kondisi fisik yang selanjutnya adalah kekuatan. Komponen kondisi fisik kekuatan dibagi menjadi 2 yaitu kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan. Data

disajikan dalam bentuk tabel dan diagram, maka dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik Kekuatan

No	Kategori	Interval (Sit-Up)	Frekuensi (Sit-Up)	Persentase (Sit-Up)	Interval (Push-Up)	Frekuensi (Push-Up)	Persentase (Push-Up)
1	Sangat Baik	$\geq 70$	0	0%	$\geq 70$	0	0%
2	Baik	54 – 69	22	69%	54 – 69	4	13%
3	Sedang	38 – 53	10	31%	38 – 53	27	84%
4	Kurang	22 – 37	0	0%	22 – 37	1	3%
5	Sangat Kurang	$\leq 21$	0	0%	$\leq 21$	0	0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi gabungan hasil tes Sit-Up dan Push-Up atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, terlihat variasi tingkat kekuatan otot perut dan lengan. Pada tes Sit-Up, sebagian besar atlet berada pada kategori “Baik” dengan jumlah 22 orang atau 69%, sedangkan sisanya sebanyak 10 orang (31%) berada pada kategori “Sedang”. Tidak ada atlet yang masuk dalam kategori “Sangat Baik”, “Kurang”, maupun “Sangat Kurang”. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kekuatan otot perut para atlet sudah cukup baik. Sementara itu, pada hasil tes Push-Up, mayoritas atlet berada dalam kategori “Sedang” sebanyak 27 orang atau 84%, diikuti oleh 4 atlet (13%) dalam kategori “Baik”, dan hanya 1 atlet (3%) yang masuk kategori “Kurang”. Tidak ada atlet yang mencapai kategori “Sangat Baik” maupun “Sangat Kurang” pada tes Push-Up. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan sebagian besar atlet masih berada pada tingkat sedang dan belum optimal. Jika disajikan dalam bentuk histogram, maka dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Komponen Kondisi Fisik Kekuatan

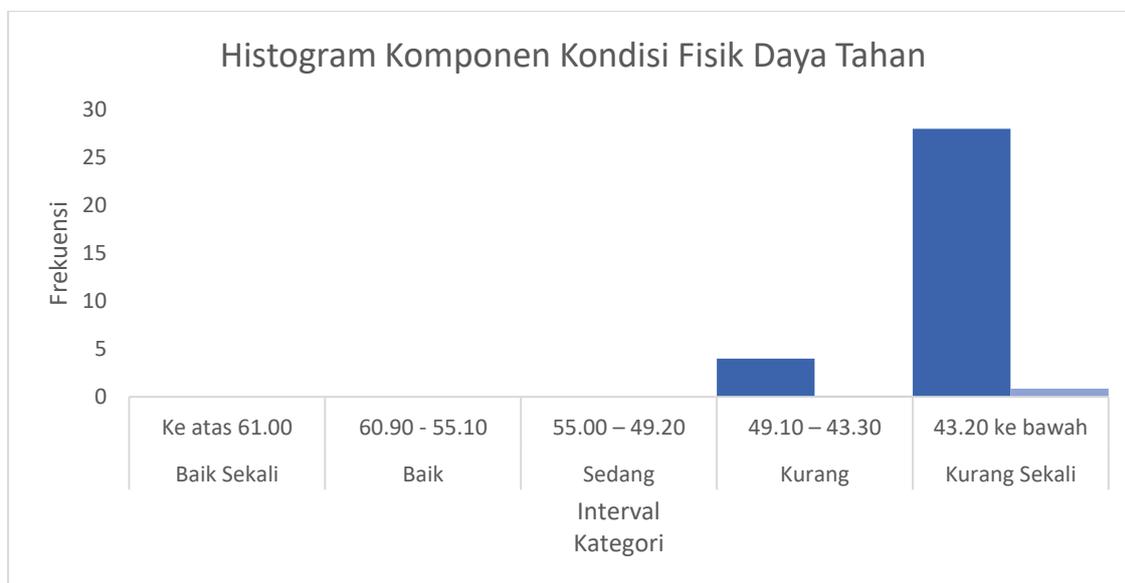
## Daya tahan

Data daya tahan didapatkan dari tes dan pengukuran VO<sub>2</sub>max dari atlet, dengan melakukan serangkaian prosedur te. Berdasar dari penelitian maka didapatkan data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan

No	Norma	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	Ke atas 61.00	0	0%
2	Baik	60.90 - 55.10	0	0%
3	Sedang	55.00 – 49.20	0	0%
4	Kurang	49.10 – 43.30	4	13%
5	Kurang Sekali	43.20 ke bawah	28	87%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes lari cepat 100 meter atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, dapat diketahui bahwa tidak ada satu pun atlet yang mencapai kategori “Baik Sekali”, “Baik”, maupun “Sedang”. Seluruh atlet tercatat hanya berada pada dua kategori terbawah, yaitu “Kurang” dan “Kurang Sekali”. Sebanyak 4 atlet atau 13% berada dalam kategori “Kurang” dengan waktu tempuh antara 49.10 hingga 43.30 detik, sementara mayoritas, yakni 28 atlet atau 87%, masuk dalam kategori “Kurang Sekali” dengan waktu 43.20 detik ke bawah. Jika disajikan dalam bentuk histogram, maka dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Histogram Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan

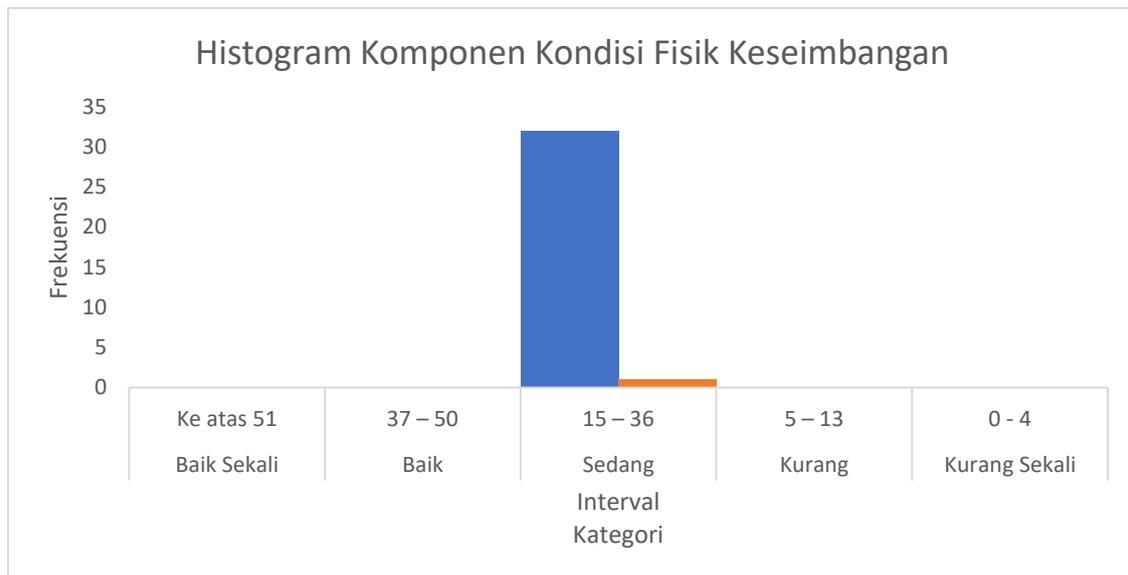
### Keseimbangan

Komponen kondisi fisik selanjutnya adalah keseimbangan. Data yang didapatkan disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik Keseimbangan

No	Norma	Prestasi (Detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	Ke atas 51	0	0%
2	Baik	37 – 50	0	0%
3	Sedang	15 – 36	32	100%
4	Kurang	5 – 13	0	0%
5	Kurang Sekali	0 - 4	0	0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes cone drill terhadap atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, terlihat bahwa seluruh atlet, yaitu sebanyak 32 orang atau 100%, berada dalam kategori “Sedang” dengan waktu tempuh antara 15 hingga 36 detik. Tidak terdapat satu pun atlet yang masuk dalam kategori “Baik Sekali” (lebih dari 51 detik), “Baik” (37–50 detik), maupun kategori di bawahnya yaitu “Kurang” (5–13 detik) dan “Kurang Sekali” (0–4 detik). Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Komponen Kondisi Fisik Keseimbangan

Berdasar dari penyajian data masing-masing komponen diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat memiliki sedang. Hal ini dikarenakan pada masing-masing komponen pada kategori sedang memiliki persentase yang lebih besar. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Kesimpulan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

Komponen	Baik Sekali (%)	Baik (%)	Sedang (%)	Kurang (%)	Kurang Sekali (%)
Kecepatan	38%	34%	3%	22%	3%
Kelincahan	28%	28%	35%	9%	0%
Kekuatan (Sit-Up)	0%	69%	31%	0%	0%
Kekuatan (Push-Up)	0%	13%	84%	3%	0%
Daya Tahan	0%	0%	0%	13%	87%
Keseimbangan	0%	0%	100%	0%	0%

Berdasarkan data rekapitulasi komponen biomotor yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan otot perut (sit-up), kekuatan otot lengan (push-up), daya tahan, dan keseimbangan, terlihat variasi tingkat kemampuan peserta dalam masing-masing komponen. Pada komponen kecepatan, sebagian besar peserta berada dalam kategori baik sekali (38%) dan baik (34%), namun masih terdapat 22% yang masuk kategori kurang dan 3% kurang sekali. Komponen kelincahan didominasi oleh kategori sedang (35%), sementara kategori baik sekali dan baik masing-masing memperoleh 28%, dan hanya 9% yang berada pada kategori kurang. Untuk kekuatan otot perut (sit-up), mayoritas peserta (69%) tergolong baik, sedangkan 31% berada pada kategori sedang. Sementara itu, dalam komponen kekuatan otot lengan (push-up), sebagian besar peserta (84%) termasuk kategori sedang, dengan 13% baik dan 3% kurang. Pada komponen daya tahan, kondisi sangat mengkhawatirkan karena tidak ada peserta yang berada di kategori baik sekali, baik, maupun sedang, melainkan 13% berada pada kategori kurang dan 87% termasuk kurang sekali. Terakhir, untuk komponen keseimbangan, seluruh peserta (100%) berada pada kategori sedang, tanpa ada yang mencapai kategori lebih tinggi maupun lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing komponen memiliki karakteristik capaian yang berbeda dan menunjukkan area yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama daya tahan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kondisi fisik atlet pencak silat usia 14–17 tahun di Ranting Pace Cabang Nganjuk menunjukkan variasi capaian pada masing-masing komponen fisik. Komponen kecepatan menempati posisi teratas dalam kategori prestasi dengan dominasi atlet pada kategori baik sekali (38%) dan baik (34%). Capaian ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan aspek yang relatif kuat dalam profil fisik atlet PSHT Ranting Pace. Kecepatan merupakan fondasi dalam olahraga bela diri,

mengingat fungsinya yang sangat penting untuk mendukung teknik serangan maupun pertahanan (Saputro & Siswantoyo, 2018).

Pada komponen kelincahan, distribusi kemampuan atlet cenderung merata antara kategori baik sekali, baik, dan sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan berpindah arah dengan cepat dan efisien, yang merupakan keterampilan penting dalam pencak silat. Kelincahan yang baik sangat menentukan efektivitas gerak dalam duel satu lawan satu (Hartati et al., 2019). Kelincahan yang baik dapat memberikan dukungan kinerja pada keterampilan cabang olahraga (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Sedangkan pada kekuatan otot, diperoleh data bahwa otot perut (*sit-up*) didominasi oleh kategori baik (69%), sedangkan kekuatan otot lengan (*push-up*) sebagian besar berada dalam kategori sedang (84%). Kondisi ini menunjukkan bahwa porsi latihan kekuatan otot lengan perlu ditingkatkan agar seimbang dengan kekuatan inti tubuh.

Hasil yang kurang muncul dari komponen daya tahan. Seluruh atlet berada pada kategori bawah, dengan 87% termasuk dalam kurang sekali dan 13% dalam kurang. Rendahnya kemampuan VO<sub>2</sub> max ini menunjukkan lemahnya kapasitas aerobik atlet yang dapat berdampak buruk terhadap performa dalam pertandingan berdurasi panjang. Minimnya latihan daya tahan aerobik secara spesifik menjadi penyebab utama lemahnya kondisi fisik pada atlet remaja (Irianto, 2024). Hal ini menjadikan posisi rogram pelatihan perlu memasukkan latihan sirkuit, interval, atau aerobic endurance sebagai upaya peningkatan komponen ini secara progresif.

Adapun pada aspek keseimbangan, seluruh atlet tercatat berada pada kategori sedang (100%) tanpa ada yang mencapai kategori baik ataupun baik sekali. Hasil ini mengindikasikan adanya keseragaman kemampuan dalam menjaga postur dan posisi tubuh, namun juga menunjukkan belum optimalnya penguasaan aspek ini. Latihan keseimbangan reaktif dan dinamis perlu diterapkan secara konsisten (Victoria & Mustafa, 2025), agar kemampuan koordinasi tubuh semakin berkembang, terlebih dalam olahraga seperti pencak silat yang memerlukan stabilitas saat berpindah posisi atau menerima tekanan dari lawan.

Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet dapat dikategorikan dalam tingkat sedang. Kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot perut menunjukkan hasil yang positif, sementara kekuatan otot lengan dan keseimbangan masih memerlukan penguatan lanjutan. Daya tahan menjadi titik lemah yang paling mencolok dan memerlukan perhatian khusus dari pelatih. Hasil penelitian ini sangat penting untuk dijadikan dasar

dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis data. Program pembinaan fisik yang berhasil adalah yang berangkat dari diagnosis kebutuhan aktual atlet serta disusun secara periodik dengan prinsip peningkatan bertahap (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Dengan demikian, pelatih dapat mengevaluasi dan merancang latihan yang tidak hanya bersifat umum, tetapi juga adaptif dan spesifik sesuai kebutuhan atlet di lapangan (Yuliawan & Herpandika, 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 atlet pencak silat putra usia 14–17 tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace Cabang Nganjuk, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik para atlet secara umum berada dalam kategori sedang hingga baik, dengan distribusi kemampuan yang bervariasi pada tiap komponen fisik. Komponen kecepatan dan kelincahan menunjukkan hasil yang cukup baik dengan proporsi tinggi di kategori baik sekali dan baik. Kekuatan otot perut juga tergolong baik, sedangkan kekuatan otot lengan masih didominasi kategori sedang. Sementara itu, keseimbangan seluruhnya berada dalam kategori sedang, menandakan kestabilan namun belum mencapai performa puncak. Namun, kondisi daya tahan menjadi perhatian utama karena 87% atlet berada pada kategori kurang sekali, menunjukkan bahwa aspek ini adalah yang paling lemah dan perlu intervensi latihan intensif. Oleh karena itu, hasil studi ini menekankan pentingnya pelatih untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur, progresif, dan terfokus, terutama dalam meningkatkan daya tahan, guna mendorong prestasi optimal para atlet.

## **REFERENSI**

- Bagas Ristanto, D., Setiawan, I., & Yuliawan, D. (2024). Analisa aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kecamatan Mojojoto Kota Kediri tahun 2023 [Skripsi].
- Bernanda, E. P. (2023). Survei daya tahan otot lengan, otot perut, otot tungkai dan daya tahan jantung paru pada atlet putra cabang olahraga bola voli di Klub Avong Kabupaten Bojonegoro [Skripsi].
- Daely, I. (2025). Analisis kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024 [Skripsi].
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.
- Irianto, I. (2024). Gambaran kapasitas anaerobik pemain terlatih dan tidak terlatih pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal di Universitas Hasanuddin [Skripsi, Universitas Hasanuddin].

- Kurniawan, E. S. (2019). Profil perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah [Skripsi].
- Nafian, F. J., Nurkholis, M., & Burstiando, R. (2023). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa putri pencak silat PSHT Ranting Sukomoro Cabang Nganjuk. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 1(4), 177–183.
- Nasution, F. I. (2016). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. [Skripsi].
- Niwan, S. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2), [halaman tidak disebutkan].
- Pramana Putra. (2024). Analisis tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi [Skripsi, Universitas Jambi].
- Redita, B. I. L. (2021). Tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri Accasia Kota Pekanbaru [Skripsi].
- Sapitri, A. (2022). Analisis kondisi fisik atlet putri pencak silat kategori tanding ekstrakurikuler usia 15–16 tahun SMA Negeri 12 Surabaya [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya].
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- Sugiarto, S. (2024). Survei kondisi fisik pada atlet SSB Unirekas FC U-15 di Kabupaten Tuban [Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri].
- Subagtyo, S. Y., Lusianti, S., & Junaidi, S. (2024). Tingkat aktivitas fisik pegawai BRI pusat bagian payment operation division tahun 2023. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10–18.
- Tarmizi, A., & Yanti, M. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 2 Buduran kelas X MM 2 dan X BDP 1. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak: Peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Warid, G. K., Yuliawan, D., Lusianti, S., & Himawanto, W. (2024). Indikator aktivitas fisik pada remaja dilihat dari tingkat kecanduan game online. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 41–49.
- Winarni, T. (2020). Profil kondisi fisik atlet pencak silat Pomnas Jawa Tengah tahun 2019 [Skripsi, Universitas Negeri Semarang].
- Wulandari, D. N., & Bekti, R. A. (2024). Analisis kondisi fisik pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Ranting Tanggunggunung Cabang Tulungagung. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 496–509.
- Yuliawan, D., & Herpandika, R. P. (2019). Representasi kondisi fisik atlet Puslatkot Kota Kediri ditinjau dari letak geografis. *Motion: Journal Research of Physical Education*, 10(2), 84–91.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan

terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>