

Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos Pc Nganjuk Untuk Menghadapi Kejurcab Vi Pagar Nusa Nganjuk

Survey Of The Physical Condition Of Pencak Silat Athletes Of Pagar Nusa Pac Ngetos Pc Nganjuk To Face The Vi Regional Championship Pagar Nusa Nganjuk

Rudi Ahmadi¹, Anis Zawawi², Moh, Nur Kholis³, Teguh Budi Susilo⁴

¹rudiahmadi335@gmail.com, Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²zawawi@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³nurholis88@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

⁴teguhbudisusilo9@gmail.com, Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peran penting kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi atletik, khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang menuntut kondisi fisik optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk sebagai bagian dari persiapan menghadapi Kejuaraan Cabang (Kejurcab) Pagar Nusa ke-6 Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian meliputi seluruh atlet pencak silat putra Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk yang berjumlah 30 atlet dengan rentang usia 15–19 tahun, dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan distribusi persentase dan kategori tingkat kebugaran jasmani atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat usia 15–19 tahun berada pada dua kategori, yaitu kategori cukup sebesar 80% dan kategori baik sebesar 20%. Tidak ditemukan atlet yang masuk dalam kategori kurang maupun sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk secara umum berada pada kategori cukup dan baik, sehingga diperlukan program latihan fisik yang lebih terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi..

Kata kunci: Kondisi fisik, pencak silat, dan pagar nusa nganjuk.

Abstract

This study was motivated by the vital role of physical fitness in enhancing athletic performance, particularly in the sport of pencak silat, which requires optimal physical conditioning. The purpose of this study was to evaluate the physical condition of Pagar Nusa pencak silat athletes from PAC Ngetos, PC Nganjuk, as part of their preparation for the 6th Pagar Nusa Regional Championship (Kejurcab) in Nganjuk Regency. A descriptive quantitative approach with a survey method was employed in this study. The research population consisted of all male pencak silat athletes from Pagar Nusa PAC Ngetos, totaling 30 athletes aged 15–19 years. A total sampling technique was applied, in which all members of the population were included as research participants. Data were collected through physical fitness tests and measurements. Data analysis was conducted using descriptive statistics to determine the percentage distribution and categorize the athletes' physical fitness levels. The results showed that the physical condition of athletes aged 15–19 years fell into two categories: 80% were classified as moderate, while 20% were classified as good. No athletes were found in the poor or excellent categories. In conclusion, the overall physical condition of Pagar Nusa pencak silat athletes from PAC Ngetos, PC Nganjuk is predominantly at a moderate to good level. These findings indicate the need for more structured and systematic physical training programs to further improve athletes' readiness and performance in competitive events..

Keywords: physical condition, pencak silat, and pagar nusa nganjuk.

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk aktivitas yang melibatkan usaha fisik dan mental serta memberikan manfaat besar dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah olahraga. Selain itu, semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga menjadi alasan lain yang mendorong banyak orang untuk melakukannya. Olahraga terdiri dari serangkaian gerakan yang bertujuan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Ada yang melakukannya secara teratur, sementara yang lain hanya sesekali bahkan tidak sama sekali.

Olahraga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta mengembangkan potensi diri seseorang. Tidak hanya berdampak secara individu, olahraga juga dapat mencerminkan kemajuan suatu bangsa. Banyak prestasi olahraga telah mengangkat nama Indonesia di tingkat internasional melalui berbagai cabang olahraga.

Secara umum, olahraga adalah aktivitas yang berfokus pada aspek kesehatan dan kebugaran. Selain itu, olahraga juga menjadi wadah pembentukan karakter, terutama bagi generasi muda. Nilai-nilai seperti sportivitas sangat penting untuk ditanamkan pada para pemuda Indonesia guna membangun karakter bangsa yang kuat dan positif.

Salah satu olahraga tradisional Indonesia yang sarat dengan nilai budaya adalah pencak silat. Seni bela diri ini digunakan oleh praktisinya untuk menghadapi berbagai ancaman, baik yang berasal dari alam, hewan, maupun manusia. Gerakan-gerakan dalam pencak silat sering terinspirasi dari perilaku hewan, seperti jurus harimau terbang, ular mematuk, atau gerakan kera. Variasi gaya dalam pencak silat yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia sangat dipengaruhi oleh budaya lokal masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan elemen penting dalam hampir setiap cabang olahraga. Setiap atlet dituntut untuk menjaga kondisi fisiknya agar tetap berada pada performa terbaik. Kondisi fisik sendiri mengacu pada kemampuan tubuh seseorang untuk berfungsi secara optimal pada waktu tertentu. Seluruh komponen kebugaran dapat ditingkatkan melalui berbagai metode, salah satunya adalah dengan memanfaatkan permainan tradisional yang disusun berdasarkan prioritas serta kebutuhan individu, dan disesuaikan dengan komponen kebugaran yang ingin dikembangkan.

Adapun komponen kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, ketepatan, daya ledak otot, dan waktu reaksi (Widhiyanto, 2018).

Mengingat pentingnya aspek-aspek tersebut, pelatih perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi fisik atlet pencak silat demi mendukung pencapaian performa yang maksimal di masa mendatang (Muin, 2017). Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud untuk mengkaji kondisi fisik atlet, khususnya dalam aspek keseimbangan, kelentukan, daya tahan, power, kelincahan, dan kecepatan. Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari persiapan bagi atlet pencak silat putra Pagar Nusa usia 15–19 tahun dari PAC Ngetos PC Nganjuk dalam menghadapi Kejuaraan Dandim Cup tahun 2025

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui metode survei. Instrumen yang digunakan meliputi alat tes dan alat ukur. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat putra dari organisasi Pagar Nusa, khususnya PAC Ngetos PC Nganjuk, yang sedang mempersiapkan diri untuk berlaga di Kejuaraan Daerah Pagar Nusa ke-6 di Kabupaten Nganjuk.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan melibatkan seluruh 30 atlet putra PAC Ngetos sebagai subjek penelitian.

HASIL

Setelah melakukan tes kondisi fisik pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos PC Nganjuk, untuk mengetahui kondisi fisik diperoleh nilai *t-skor* yang selanjutnya digunakan sebagai hasil penelitian pada kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos PC Nganjuk. Hasil penelitian kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos PC Nganjuk yang diperoleh dari tes serta tingkat kondisi fisik yang terdiri atas Tes menggunakan *push up* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, *lari sprint 20 meter* mengetahui kecepatan, Tes Keseimbangan guna mengetahui keseimbangan tubuh, *Sit up test* guna mengetahui daya tahan otot perut, *Standing Long Jump test* guna mengetahui Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos PC Nganjuk *power otot* tungkai, *Sit and Reach Test* guna mengetahui kelentukan, *T- Test* guna mengetahui Kelincahan.. Seluruh atlet yang mengikuti penelitian sebanyak 30 atlet dengan nilai minimum 40 dan maksimum 65, mean nilai sebesar 48,78, median tes 47,21, modus tes 40, dan *Standart deviasi* 9,652. Hasil penelitian menunjukkan tes kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos PC Nganjuk, dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Z-zcore dan T-score

Zskor	T-Skor
-.98506	40.14936
-1.00985	39.90154
1.46830	64.68303
.25401	52.54010
-1.00985	39.90154
1.48069	64.80694
.13010	51.30103
.27879	52.78792
-.88594	41.14062
-1.00985	39.90154
1.46830	64.68303
-.98506	40.14936
-1.02224	39.77764
.13010	51.30103
1.43113	64.31131
-.98506	40.14936
.16728	51.67275
-.68769	43.12314
-.98506	40.14936
.37792	53.77918
-.98506	40.14936
-1.00985	39.90154
1.46830	64.68303
.25401	52.54010
-1.00985	39.90154
1.48069	64.80694
.13010	51.30103
.27879	52.78792
-.88594	41.14062
-1.00985	39.90154
Standart Deviasi	9,652
Rata-rata	48,78
Median	47.21
Mode	40
Max	65
Min	40

PEMBAHASAN

Survei berfungsi sebagai metode untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan gejala atau kondisi yang muncul selama pertandingan tertentu secara jelas. Kondisi fisik, dalam konteks ini, mengacu pada kesiapan fisik seseorang berdasarkan kemampuan

keseluruhan dan fisiologisnya—khususnya, seberapa baik tubuh dapat mendukung tuntutan aktivitas atletik. Menjaga kondisi fisik yang optimal sangat penting bagi semua atlet, termasuk atlet Pencak Silat dari Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk.

Sebagaimana atlet di disiplin lain—seperti pemain sepak bola yang membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi—atlet Pencak Silat perlu memiliki berbagai atribut fisik. Ini meliputi fleksibilitas otot punggung, kecepatan, kekuatan lengan, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot di punggung, kaki, perut, dan lengan, serta daya ledak kaki. Komponen-komponen ini penting untuk latihan dan performa kompetitif. Selain itu, akurasi teknis, seperti ketepatan dalam melakukan gerakan, merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan oleh setiap atlet Pencak Silat.

Untuk mencapai dan mempertahankan kemampuan fisik ini, latihan harus dilakukan secara teratur, sistematis, dan dengan perencanaan yang tepat. Penilaian kondisi fisik atlet Pencak Silat—terutama dari Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk—sangat penting untuk merancang program latihan yang efektif dan mempersiapkan diri menghadapi kompetisi regional. Evaluasi tersebut juga berfungsi sebagai acuan dalam proses seleksi atlet.

Temuan awal dari survei peneliti menunjukkan bahwa para atlet hanya melakukan latihan fisik seminggu sekali. Frekuensi dan intensitas latihan yang terbatas ini secara langsung memengaruhi kebugaran mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, latihan yang konsisten dan terstruktur dengan baik diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mendukung pengembangan teknik Pencak Silat secara menyeluruh. Atlet pencak silat—terutama dari Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk—yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu menahan aktivitas fisik yang intens tanpa mudah lelah. Hal ini memungkinkan mereka untuk tampil efektif selama pertandingan dan merespons instruksi pelatih secara optimal, sehingga meningkatkan potensi mereka untuk mencapai hasil performa yang tinggi.

Latihan berfungsi sebagai proses terstruktur yang bertujuan untuk menghasilkan transformasi positif, seperti peningkatan atribut fisik, keterampilan teknik, kapasitas fisiologis, dan ketahanan psikologis. Semakin konsisten seseorang melakukan aktivitas fisik dari waktu ke waktu, semakin besar peningkatan kebugaran jasmaninya. Demikian pula, latihan berkelanjutan berkontribusi signifikan terhadap penyempurnaan kemampuan teknik dasar. Mencapai kondisi fisik puncak membutuhkan latihan yang konsisten dan terencana yang disertai dengan peningkatan intensitas atau volume latihan

secara bertahap.

Selain itu, sejumlah faktor eksternal dan pribadi juga memengaruhi kondisi fisik dan penguasaan keterampilan dasar seorang atlet. Faktor-faktor tersebut meliputi kualitas istirahat, kepatuhan terhadap gaya hidup sehat, kondisi lingkungan, asupan gizi, usia, jenis kelamin, tipe tubuh (somatotype), kesehatan secara keseluruhan, dan berat badan.

Dengan demikian, kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya bergantung pada rutinitas latihan, tetapi juga pada integrasi faktor-faktor pendukung tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyajikan penilaian mendetail mengenai kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa PAC Ngetos PC Nganjuk saat ini. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori baik dan cukup, yang menunjukkan bahwa kondisi fisik mereka tidak hanya dapat dipertahankan tetapi juga ditingkatkan lebih lanjut.

KESIMPULAN

Dari hasil Survei kondisi fisik atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos Pc Nganjuk, kelompok dengan usia 15 – 19 tahun memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dan cukup dengan persentase masing-masing 80% cukup dan 20 % baik. jumlah persentase tersebut diambil dari 30 atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pac Ngetos Pc Nganjuk kelompok usia dengan usia 15 – 19 tahun.

REFERENSI

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil kondisi fisik atlet bola voli PBV IBVOS tahun 2021. *JAS (Journal Active of Sport)*, 1(1), 10–18. <https://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS/article/view/286>
- Arifin, A., Amiq, F., & Fitriady, G. (2022). Survei kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Sport Science and Health*, 2(8), 395–400. <https://doi.org/10.17977/um062v2i82020p395-400>
- Arikunto, S. (2006). Metodologi penelitian. Bina Aksara.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Survei kondisi fisik pada siswa usia 15–17 tahun dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa di saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1665–1677. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3286>

- Fitria, M. J., & K. (2015). Evaluasi daya tahan jantung paru anggota Mapolda Aceh tahun 2015. *The Sage Dictionary of Social Research Methods*, 1(November), 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Hermanto. (2025). Efektivitas metode latihan jarak lambat jauh terhadap peningkatan VO₂max pada atlet basket. *Jurnal Olahraga*, 11(2), 304–319.
- Kriswanto, E. S. (2012). Sejarah dan perkembangan pencak silat.
- Muin, A. B. D. (2017). Kontribusi kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil kondisi fisik atlet unit kegiatan mahasiswa pencak silat Universitas Negeri Yogyakarta kategori tanding. *Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Rahayu, N. (2018). Artikel Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung tahun 2017 (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri). Universitas Nusantara PGRI Kediri Repository. <https://repository.unpkediri.ac.id/22369/>
- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh pelatihan squat jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- 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>
- Setiawan, E. (2023). Implementasi nilai religius seni pencak silat Pagar Nusa berbasis pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Setiawan, I., & Allsabah, M. A. H. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepak bola wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115–121.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syariah, K. B., & Ilmu, G. (2016). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Setia Hati Terate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar (Skripsi).
- Widhiyanto, T. (2018). Daya ledak, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan paru jantung pada atlet yunior di klub bola voli Pervas Sleman.
- Widoyoko, S. E. P., & Rinawat, A. (2012). Pengaruh kinerja guru terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(2).
- Wiriawan, O. (2017). Panduan pelaksanaan tes dan pengukuran olahragawan.
- Yadika, A., et al. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi anak usia sekolah di SD BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
-