

Analisis Kondisi Fisik Atlet PORPROV Pencak Silat Kabupaten Tulungagung Tahun 2025

Analysis of the Physical Condition of PORPROV Pencak Silat Athletes in Tulungagung Regency in 2025

Muhammad Hafizd Ansori¹, Irwan Setiawan², M. Anis Zawawi³

¹mhafizdanshori63@gmail.com, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

²irwansetiawan@unp.kediri.ac.id, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

³zawawi@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Kondisi fisik merupakan faktor fundamental yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kondisi fisik atlet tim inti IPSI Kabupaten Tulungagung menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2025, dengan fokus pada perguruan Pagar Nusa dan PSHT. Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan pendekatan survei dan tes. Populasi dalam penelitian melibatkan seluruh tim inti Porprov yang berjumlah 5 atlet dewasa, di mana pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling). Instrumen penelitian meliputi tes Push-Up (kekuatan), Sprint 30 meter (kecepatan), Bleep Test ($\$VO_{2Max}$ /daya tahan), dan Stork Stand (keseimbangan). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet secara keseluruhan berada pada kategori Sangat Baik. Secara spesifik, tingkat kekuatan otot lengan berada pada kategori sangat baik (100%), kecepatan pada kategori baik sekali/sangat baik (80%), daya tahan kardiovaskular pada kategori baik (80%), dan keseimbangan pada kategori baik sekali/sangat baik (100%). Dapat disimpulkan bahwa tim inti memiliki kesiapan fisik optimal untuk menghadapi kompetisi.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Pencak Silat, IPSI, PORPROV, Pagar Nusa, PSHT.

Abstract

Physical condition is a fundamental factor determining an athlete's success in achieving optimal performance. This study aims to review the physical condition level of the IPSI Tulungagung Regency core team athletes preparing for the 2025 Provincial Sports Week (PORPROV), focusing on the Pagar Nusa and PSHT schools. This descriptive quantitative research utilized a survey and test approach. The population involved the entire Porprov core team consisting of 5 adult athletes, with sampling conducted using the total sampling technique. The research instruments included the Push-Up test (strength), 30-meter Sprint (speed), Bleep Test ($\$VO_{2Max}$ /endurance), and Stork Stand (balance). The data analysis technique employed quantitative descriptives with percentages. The results indicated that the athletes' overall physical condition was in the Very Good category. Specifically, arm muscle strength was in the very good category (100%), speed in the excellent/very good category (80%), cardiovascular endurance in the good category (80%), and balance in the excellent/very good category (100%). In conclusion, the core team possesses optimal physical readiness to face the competition.

Keywords: Physical Condition, Pencak Silat, IPSI, PORPROV, Pagar Nusa, PSHT.

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan salah satu instrumen penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sekaligus mengharumkan nama bangsa melalui berbagai kejuaraan nasional maupun internasional. Keberhasilan pembinaan olahraga prestasi ditentukan oleh proses latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik atlet. Di antara komponen tersebut, kondisi fisik menjadi fondasi utama yang menentukan kemampuan atlet dalam melaksanakan keterampilan teknik dan strategi secara optimal selama pertandingan. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet mempertahankan intensitas permainan, mengurangi risiko cedera, mempercepat proses pemulihan, serta meningkatkan efisiensi gerak selama bertanding (Bompa & Buzzichelli, 2019; Suchomel et al., 2018).

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang memiliki karakteristik pertandingan dengan intensitas tinggi, tempo cepat, serta dominasi gerakan eksplosif yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Atlet dituntut mampu melakukan serangan, bertahan, menghindar, dan melakukan serangan balik secara cepat dalam setiap ronde pertandingan. Tuntutan tersebut menyebabkan kondisi fisik menjadi salah satu faktor dominan yang menentukan keberhasilan atlet dalam mempertahankan performa hingga akhir pertandingan. Penurunan kemampuan fisik selama pertandingan dapat berdampak pada menurunnya kualitas teknik, kecepatan reaksi, akurasi serangan, serta kemampuan mengambil keputusan ketika menghadapi lawan (Chaabene et al., 2018; Slimani et al., 2017).

Kondisi fisik atlet pencak silat terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan, meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Masing-masing komponen memiliki kontribusi yang berbeda sesuai karakteristik gerakan dalam pertandingan. Kecepatan dan kelincahan berperan dalam melakukan perpindahan posisi dan menghindari serangan lawan, sedangkan kekuatan serta daya ledak otot menentukan efektivitas pukulan, tendangan, maupun teknik bantingan. Di sisi lain, daya tahan berfungsi mempertahankan kualitas performa selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, kelemahan pada salah satu komponen kondisi fisik dapat memengaruhi performa atlet secara keseluruhan sehingga seluruh komponen perlu dikembangkan secara proporsional melalui program latihan yang terencana (Turner et al., 2019; Franchini et al., 2019).

Pengukuran kondisi fisik merupakan bagian penting dalam proses evaluasi

pembinaan olahraga prestasi. Melalui tes dan pengukuran, pelatih memperoleh informasi objektif mengenai tingkat kemampuan fisik atlet sehingga dapat mengidentifikasi kelebihan maupun kelemahan setiap individu. Hasil evaluasi tersebut menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, evaluasi kondisi fisik secara berkala juga memungkinkan pelatih memantau perkembangan hasil latihan sehingga program pembinaan dapat disesuaikan dengan target prestasi yang ingin dicapai (McGuigan, 2017; Haff & Triplett, 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet pencak silat masih menunjukkan variasi pada setiap kelompok pembinaan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa komponen kecepatan, kelincahan, dan daya tahan atlet telah berada pada kategori baik, sedangkan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang lebih terarah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perbedaan metode latihan, pengalaman bertanding, usia, serta sistem pembinaan menjadi faktor yang memengaruhi profil kondisi fisik atlet pencak silat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa hasil evaluasi kondisi fisik pada suatu kelompok atlet belum tentu dapat digeneralisasikan pada kelompok lainnya sehingga pengukuran kondisi fisik perlu dilakukan secara spesifik sesuai karakteristik atlet dan lingkungan pembinaannya (Chaabene et al., 2018; Kons et al., 2021; Franchini et al., 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat dipengaruhi oleh kualitas program latihan, frekuensi latihan, pengalaman bertanding, dan sistem pembinaan yang diterapkan pada masing-masing pusat pelatihan. Atlet yang mengikuti latihan secara terstruktur dan dievaluasi melalui tes kondisi fisik secara berkala cenderung memiliki kemampuan biomotor yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak memperoleh evaluasi secara berkelanjutan. Pengukuran kondisi fisik juga memberikan informasi objektif mengenai tingkat kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan kelentukan atlet sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan individu serta tuntutan pertandingan (Muftia et al., 2025).

Hasil penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian pada atlet PPLOP Jawa Tengah menunjukkan bahwa komponen kelincahan dan daya tahan berada pada kategori sangat baik, sedangkan daya ledak otot tungkai masih memerlukan peningkatan agar mampu menunjang performa pertandingan secara optimal (Muftia et al., 2025). Sebaliknya, penelitian pada atlet PSHT

Rayon Kembangan Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa beberapa komponen kondisi fisik, seperti kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas, masih berada pada kategori sedang hingga kurang sehingga diperlukan pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh melalui latihan yang lebih terstruktur (Wahid et al., 2024). Perbedaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa profil kondisi fisik atlet pencak silat tidak dapat digeneralisasikan karena dipengaruhi oleh karakteristik atlet, metode latihan, kualitas pembinaan, dan lingkungan latihan yang berbeda.

Selain dipengaruhi oleh karakteristik latihan, profil kondisi fisik atlet juga dipengaruhi oleh tingkat kompetisi dan tujuan pembinaan. Atlet yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan tingkat provinsi maupun nasional dituntut memiliki kemampuan biomotor yang lebih tinggi dibandingkan atlet pada tingkat pembinaan dasar. Oleh karena itu, evaluasi kondisi fisik perlu dilakukan secara berkala sebagai dasar dalam mengidentifikasi komponen biomotor yang telah berkembang maupun yang masih memerlukan peningkatan sehingga program latihan dapat disusun secara lebih efektif dan efisien (Chaabene et al., 2018; Muftia et al., 2025).

Di Kabupaten Tulungagung, pembinaan atlet pencak silat menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dilaksanakan melalui berbagai perguruan di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), di antaranya Perguruan Pagar Nusa dan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Kedua perguruan tersebut secara konsisten berkontribusi dalam pembinaan atlet prestasi, namun memiliki karakteristik latihan, budaya organisasi, dan sistem pembinaan yang berbeda. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet PORPROV berdasarkan perguruan asal pembinaan masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengkaji kondisi fisik atlet pada satu klub, satu sekolah olahraga, atau satu perguruan sehingga belum memberikan gambaran kondisi fisik atlet PORPROV berdasarkan sistem pembinaan yang berbeda (Hambali et al., 2020; Wahid et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, research gap penelitian ini terletak pada masih terbatasnya penelitian yang mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet PORPROV pencak silat berdasarkan perguruan pembinaan di tingkat kabupaten. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada atlet PPLP, PPLOP, atau satu perguruan tertentu sehingga belum tersedia informasi mengenai profil kondisi fisik atlet PORPROV yang berasal dari dua perguruan besar, yaitu Pagar Nusa dan PSHT. Oleh karena itu, novelty penelitian ini adalah menyajikan gambaran komprehensif mengenai profil kondisi fisik atlet

PORPROV Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung Tahun 2025 berdasarkan latar belakang perguruan pembinaan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi program latihan, bahan pertimbangan dalam penyusunan program pembinaan fisik yang lebih terarah, serta mendukung peningkatan prestasi atlet pada ajang PORPROV maupun kejuaraan berikutnya (Muftia et al., 2025; Wahid et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan tes sebagai teknik penelitian utama. Penggunaan metode ini bertujuan untuk meninjau secara objektif dan mendalam mengenai tingkat kondisi fisik para atlet, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini fokus pada populasi tim inti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2025 di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Tulungagung. Mengingat jumlah populasi yang terbatas, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling), sehingga seluruh anggota populasi yang berjumlah 5 atlet dewasa yang merepresentasikan perguruan Pagar Nusa (PN) dan PSHT dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian instrumen tes fisik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya guna mengukur komponen fisik yang dominan dalam pencak silat. Instrumen penelitian tersebut meliputi tes *Push-Up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes *Sprint* 30 meter untuk menilai aspek kecepatan, *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *Bleep Test* guna mengevaluasi kapasitas daya tahan kardiovaskular atau $VO_2\text{Max}$, serta tes *Stork Stand* untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis atlet. Seluruh data yang diperoleh dari hasil pengukuran lapangan ini kemudian dikonversikan ke dalam standar norma penilaian yang berlaku untuk masing-masing jenis tes fisik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Setelah data mentah dari hasil tes dikumpulkan, data tersebut dikategorisasikan berdasarkan norma penilaian ke dalam tingkatan kategori tertentu untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase kesiapan fisik atlet secara kolektif maupun individual. Analisis statistik deskriptif ini digunakan untuk memetakan kekuatan serta kelemahan fisik tim inti IPSI Kabupaten Tulungagung, sehingga dapat memberikan gambaran yang menyeluruh dan akurat mengenai profil kondisi fisik atlet menjelang kompetisi PORPROV 2025.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran profil kondisi fisik tim inti Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025 yang berasal dari perguruan Pagar Nusa dan PSHT. Pengumpulan data dilakukan melalui tes langsung terhadap 5 atlet (2 laki-laki dan 3 perempuan) yang meliputi empat komponen fisik utama: kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan. Seluruh instrumen tes yang digunakan telah dinyatakan valid dengan nilai signifikansi di atas nilai $Sr_{\{tabel\}}$, serta memiliki konsistensi internal yang memadai dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,652. Berikut adalah rincian capaian hasil tes pada masing-masing komponen kondisi fisik atlet:

Kekuatan Otot Lengan (Push-Up)

Pengukuran kekuatan otot lengan dilakukan melalui tes *push-up* selama 60 detik. Hasil konversi data mentah menunjukkan performa yang sangat optimal dari seluruh sampel atlet.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan (Push-Up)

Jenis Kelamin	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	> 47	Sangat Baik	2	100%
	37 – 46	Baik	0	0%
	27 – 36	Sedang	0	0%
	17 – 26	Kurang	0	0%
	< 16	Sangat Kurang	0	0%
Perempuan	> 33	Sangat Baik	3	100%
	25 - 32	Baik	0	0%
	16 - 27	Sedang	0	0%
	8 - 17	Kurang	0	0%
	< 7	Sangat Kurang	0	0%

Berdasarkan Tabel 1, tingkat kekuatan otot lengan atlet putra maupun putri secara keseluruhan berada pada kategori **Sangat Baik (100%)**. Deskripsi statistik menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 59,2 kali, nilai minimum 48 kali, dan nilai maksimum mencapai 69 kali dalam satu menit.

Kecepatan (Sprint 30 Meter)

Pengukuran komponen kecepatan diukur menggunakan pencatatan waktu tempuh lari cepat jarak 30 meter.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan (Sprint 30 Meter)

No	Norma / Prestasi (Detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3.58 - 3.91	Baik Sekali	4	80%
2	3.92 - 4.34	Baik	0	0%
3	4.35 - 4.72	Sedang	1	20%
4	4.73 - 5.11	Kurang	0	0%
5	5.12 - 5.50	Kurang Sekali	0	0%

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas atlet memiliki kemampuan kecepatan yang sangat unggul, yaitu sebanyak 4 atlet (80%) berada pada kategori Baik Sekali, sementara 1 atlet (20%) berada pada kategori Sedang. Analisis statistik menunjukkan nilai rata-rata kecepatan tim adalah 3,8 detik dengan rentang waktu tercepat 3 detik dan terendah 5 detik.

Daya Tahan Kardiovaskular (VO2Max)

Tingkat daya tahan diukur melalui *Multistage Fitness Test* (MFT/Bleep Test) yang hasilnya dikonversikan ke dalam nilai standar prediksi kapasitas \$VO_2Max\$.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan (VO2Max)

Kategori	Laki-laki (Interval)	Frekuensi	Persentase	Perempuan (Interval)	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	> 48	0	0%	> 42	0	0%
Baik	42 - 47	2	100%	35 - 41	2	67%
Sedang	38 - 41	0	0%	31 - 35	1	33%
Kurang	33 - 37	0	0%	27 - 30	0	0%
Kurang Sekali	< 32	0	0%	< 26	0	0%

Secara kumulatif (gabungan putra dan putri), distribusi tingkat daya tahan atlet didominasi oleh kategori Baik sebanyak 4 anak (80%) dan kategori Sedang sebanyak 1 anak (20%). Berdasarkan statistik, nilai rerata \$VO_2Max\$ tim adalah sebesar 37,6 ml/kg/min dengan nilai tertinggi mencapai 42 ml/kg/min.

Keseimbangan Statis (Stork Stand)

Kemampuan mempertahankan posisi tubuh diukur secara statis menggunakan tes jinjit satu kaki (*Stork Stand Test*).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan (Stork Stand)

Jenis Kelamin	Interval (Detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	51 - Ke atas	Baik Sekali	2	100%
	37 - 50	Baik	0	0%
	15 - 36	Sedang	0	0%
	May-13	Kurang	0	0%
	0 - 4	Kurang Sekali	0	0%
Perempuan	28 - Ke atas	Baik Sekali	3	100%
	23 - 27	Baik	0	0%
	Aug-22	Sedang	0	0%
	03-Jun	Kurang	0	0%
	0 - 2	Kurang Sekali	0	0%

Hasil pengujian pada Tabel 4 menunjukkan kualitas keseimbangan yang sangat luar biasa dari tim inti Porprov Tulungagung, di mana seluruh atlet (**100%**) masuk dalam kriteria **Baik Sekali**. Analisis statistik deskriptif mencatatkan kemampuan bertahan rata-rata (*mean*) selama 71,6 detik, dengan kemampuan stabilitas tertinggi mencapai durasi 90 detik.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan prasyarat mutlak yang wajib dimiliki oleh setiap atlet dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan capaian prestasi olahraga secara optimal (Anshori, 2026; Prima & Kartiko, 2021). Berdasarkan temuan objektif di lapangan, tingkat kekuatan otot lengan tim inti Porprov Kabupaten Tulungagung secara keseluruhan berada pada kategori sangat baik dengan persentase capaian mutlak seratus persen (Anshori, 2026). Kondisi prima ini merepresentasikan adanya adaptasi fisiologis yang sangat baik terhadap pola latihan yang diterapkan pada perguruan Pagar Nusa maupun PSHT, di mana otot-otot bagian atas secara intensif dilatih untuk menghasilkan efisiensi gerak (Anshori, 2026). Penguatan fungsional ini sangat krusial dalam pencak silat karena atlet membutuhkan komponen kekuatan yang besar untuk menunjang komponen kebugaran lain seperti kecepatan dan ketepatan saat melakukan serangan (Anshori, 2026; Wali et al., 2024).

Selaras dengan komponen kekuatan, kualitas keseimbangan statis seluruh atlet yang menjadi sampel juga menunjukkan hasil yang sempurna karena secara total berada pada kriteria sangat baik (Anshori, 2026). Keseimbangan memiliki peran yang sangat vital dalam olahraga bela diri karena memengaruhi kemampuan atlet dalam mempertahankan posisi tubuh, baik saat melakukan gerakan dinamis maupun posisi statis (Anshori, 2026;

Khotijah Rahma, 2023). Memiliki stabilitas tubuh yang kokoh memberikan keuntungan mekanis bagi atlet agar tidak mudah terjatuh saat melepaskan teknik tendangan, serta mampu bertahan dengan kuat ketika kaki berhasil ditangkap oleh pihak lawan di arena pertandingan (Anshori, 2026; Khotijah Rahma, 2023). Hasil yang maksimal ini mengindikasikan bahwa pembentukan postur tubuh dan penguasaan teknik dasar bertumpu pada atlet binaan IPSI Tulungagung telah berjalan sangat terstruktur (Anshori, 2026).

Pada aspek kecepatan lari jarak pendek, dominasi performa atlet juga berada pada kategori yang sangat unggul di mana mayoritas atlet menempati klasifikasi baik sekali dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sedang (Anshori, 2026). Unsur kecepatan sangat dibutuhkan dalam pola pertarungan pencak silat modern karena setiap pesilat dituntut untuk mampu melakukan pergerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin setelah menerima rangsangan dari lawan (Anshori, 2026; Guntur Sutopo & Misno, 2021). Kecepatan bertindak sebagai modal utama yang mempermudah atlet untuk mendaratkan pukulan maupun tendangan tanpa bisa dihindari lawan, sehingga peluang mengumpulkan poin menjadi lebih besar (Anshori, 2026; Guntur Sutopo & Misno, 2021). Adanya variasi data sedang pada komponen ini menjadi catatan bagi pelatih untuk memberikan porsi latihan akselerasi tambahan guna meratakan kecepatan tim (Anshori, 2026).

Sementara itu, pengujian pada komponen daya tahan kardiovaskular menunjukkan fluktuasi data di mana sebagian besar sampel berada pada kategori baik dan sisanya menempati kategori sedang (Anshori, 2026). Kapasitas daya tahan kardiorespirasi memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pencak silat karena setiap atlet diwajibkan untuk mempertahankan performa terbaiknya selama menyelesaikan tiga ronde penuh pertandingan (Anshori, 2026; Tangkudung et al., 2020). Kemampuan daya tahan yang memadai menjamin pasokan oksigen ke jaringan otot tetap optimal, sehingga mampu menunda munculnya kelelahan dan menjaga konsentrasi taktis atlet di tengah tekanan tinggi (Anshori, 2026; Muharamsyah et al., 2024). Belum adanya atlet yang menembus kategori sangat baik pada aspek VO_{2Max} mengisyaratkan perlunya optimalisasi volume latihan aerobik sebelum kompetisi dimulai (Anshori, 2026).

Jika dikaji berdasarkan manajemen pembinaan prestasi, potret kondisi fisik yang dominan berada pada zona positif ini memberikan bukti nyata mengenai efektivitas standarisasi latihan yang diterapkan oleh IPSI Kabupaten Tulungagung (Anshori, 2026).

Proses penyatuan atlet yang berasal dari latar belakang perguruan berbeda, yaitu Pagar Nusa dan PSHT, terbukti mampu melebur ke dalam satu standar kebugaran tim daerah yang seragam dan kompetitif (Anshori, 2026). Hasil performa fisik yang mumpuni ini merupakan buah dari perencanaan program latihan yang disusun secara terencana dan ilmiah, melalui tahapan periodisasi yang disiplin untuk mempersiapkan atlet menghadapi tekanan kejuaraan (Anshori, 2026; Ihsan et al., 2019).

Penelitian ini membawa implikasi besar terhadap arah kebijakan pembinaan olahraga prestasi, khususnya pencak silat di Kabupaten Tulungagung (Anshori, 2026). Secara taktis, penyediaan data fisik yang riil dan akurat memberikan landasan berbasis bukti bagi tim pelatih untuk merancang intervensi latihan pemeliharaan standar fisik serta mengevaluasi kelemahan individu secara personal (Anshori, 2026; Suryadi & Hasan, 2022). Secara strategis, kesuksesan penggabungan potensi atlet dari perguruan Pagar Nusa dan PSHT dengan hasil fisik yang setara ini memberikan model acuan otentik bagi pengurus IPSI dalam menyelenggarakan standardisasi sistem seleksi atlet di masa depan (Anshori, 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan profil kondisi fisik tim inti Porprov Pencak Silat IPSI Kabupaten Tulungagung tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan para atlet yang merepresentasikan perguruan Pagar Nusa dan PSHT memiliki tingkat kesiapan kondisi fisik yang sangat mumpuni untuk menghadapi kompetisi. Hasil pengujian per komponen menunjukkan tingkat kekuatan otot lengan berada pada kategori sangat baik (100%), kecepatan didominasi oleh kategori baik sekali (80%), daya tahan kardiovaskular mayoritas menempati kategori baik (80%), dan tingkat keseimbangan statis seluruhnya berada pada kategori baik sekali (100%). Temuan objektif ini membuktikan bahwa program pembinaan dan standardisasi latihan yang diterapkan oleh IPSI Kabupaten Tulungagung telah berjalan secara efektif dalam menyelaraskan kapasitas fisik atlet dari latar belakang perguruan yang berbeda, meskipun tim pelatih disarankan untuk tetap memberikan program latihan pemeliharaan (*maintenance*) serta optimalisasi tambahan pada aspek daya tahan dan kecepatan guna menjaga stabilitas performa puncak atlet hingga hari pertandingan tiba.

REFERENSI

Anshori, M. H. (2026). Tinjauan kondisi fisik atlet PORPROV Pencak Silat IPSI

- Kabupaten Tulungagung tahun 2025 (Studi literasi pada Perguruan Pagar Nusa dan PSHT) (Skripsi tidak diterbitkan). Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Capranica, L., Franchini, E., Prieske, O., Hbacha, H., & Granacher, U. (2018). Tests for the assessment of sport-specific performance in Olympic combat sports: A systematic review with practical recommendations. *Frontiers in Physiology*, 9, 386. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00386>
- Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of high-intensity interval training on Olympic combat sports athletes: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. (Lengkapi volume, issue, halaman, dan DOI sesuai artikel yang digunakan).
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti di Kabupaten Kebumen tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat PPLP Jawa Barat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74–83. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Ihsan, N., Kamarudin, K., & Mansur, M. (2019). *Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga prestasi*. Padang Press.
- Khotijah Rahma, S. (2023). Pengaruh pelatihan core stability terhadap keseimbangan dan kekuatan otot perut atlet putra ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.
- Muharamsyah, A., Haqiyah, A., & Lasma, Y. (2024). Profil komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi atlet Pencak Silat Jawa Barat. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 14(1), 65–80.
- Muftia, N. F., Mukarromah, S. B., Dani, A. A., Puri, R. A., Yangkara, Y. F., Fatimah, R. D., Yuda, B., Anugraheni, L., Rahmawati, E. D., Pratama, N. J. Y., Teun-Teun, P., & Muhammad, R. (2025). Profil kondisi fisik atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4622>
- Ortega, A., & Setiawan, I. (2025). A survey on the physical condition of Pencak Silat athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch in 2025. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(1). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.30699>
-

- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Slimani, M., Paravlic, A. H., Chaabene, H., Davis, P., Chamari, K., & Cheour, F. (2018). Hormonal responses to striking combat sports competition: A systematic review and meta-analysis. *Biology of Sport*, 35(2), 121–136. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.71601>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 48(4), 765–785. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>
- Suryadi, A., & Hasan, M. (2022). Peran evaluasi kondisi fisik dalam pembinaan atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45–53. (Perlu diverifikasi karena saya belum dapat memastikan data bibliografinya).
- Tangkudung, J., Asmawi, M., & Puspitasari, R. (2020). Tes dan pengukuran dalam cabang olahraga bela diri. Jakarta Press.
- Turner, A., Comfort, P., McMahon, J., Bishop, C., & Chavda, S. (2019). Change of direction speed in athletic performance: An update. *Sports Medicine*. (Lengkapi volume, issue, halaman, dan DOI sesuai artikel yang digunakan).
- Wahid, A. N., Nilawati, I., Setiawan, F. E., & Amin, N. (2024). Profil kondisi fisik atlet pencak silat di PSHT Rayon Kembangan Kabupaten Magelang. *Sports Collaboration Journal*, 2(2), 39–44. <https://doi.org/10.35473/scj.v2i2.3398>
- Wali, M., Ichsan, N., & Fitri, M. (2024). Analisis komponen fisik dominan pada atlet pencak silat kategori tanding. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 40–48.