

LAPORAN PENELITIAN
STATUS KONDISI FISIK PENCAKSILAT INDONESIA

AGUNG NUGROHO, A.M.

2006

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik pesilat dalam menghadapi kejuaraan dunia di Negara Thailand. Manfaat penelitian ini adalah sebagai masukan dan evaluasi PB IPSI khususnya kepada tim pelatih pelatnas pencak silat dalam menghadapi Kejuaraan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif presentase dengan teknik tes dan pengukuran dalam pengumpulan data. Populasi dalam penelitian adalah pesilat yang mengikuti pemusatan latihan nasional (Pelatnas) kejuaraan dunia tahun 2006 di Padepokan Pencak Silat Taman Mini Indonesia Indah Jakarta. Adapun teknik sampling adalah sampel populasi, yaitu seluruh pesilat yang mengikuti Pelatnas pencak silat di Jakarta, jumlah 23 pesilat, terdiri atas (1) 15 pesilat putra, dan (2) 8 pesilat putri. Instrument pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan Tes Push-up, (2) untuk mengukur kekuatan otot perut dengan tes sit-up, (3) untuk mengukur daya tahan aerobik Tes Bleep, (4) untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan tes lari 20 m, dan (5) untuk mengukur koordinasi dengan tes squat jump.

Waktu dan periodisasi pengambilan data penelitian ialah pada periodisasi persiapan tanggal 17-18 Oktober 2006. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) secara umum status kondisi fisik pesilat nasional putra dalam menghadapi kejuaraan dunia Kategori Sedang yang meliputi komponen: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi, (2) status kondisi pesilat nasional putri dalam menghadapi kejuaraan dunia Kategori Sedang meliputi komponen: daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Adapun komponen koordinasi pesilat putri Kategori Baik artinya lebih baik dibandingkan dengan koordinasi pesilat putra.

Kata kunci: Status, Kondisi Fisik, Pesilat.

A RESEARCH REPORT

**THE STATUS OF PHYSICAL CONDITION OF NATIONAL PENCAK SILAT FIGHTER
(PESILAT)**

AGUNG NUGROHO, A.M.

2006

Abstract

This research study is aimed at exploring the status of physical condition of pencak silat fighters in facing international championship in Thailand. The significance of this research is as input and evaluation for PB IPSI (Indonesian Pencak Silat Association), especially for national Pelatnas (Centralization of National Training) coaches in facing the international championship.

This is a descriptive research using percentages. The data collecting was completed through test and measurement techniques. Population of this research involved pencak silat fighters who participated in Pelatnas preparing for International championship 2006 in Padepokan Pencak Silat in Taman Mini Indonesia Indah, Jakarta. The sampling technique used in this research was population sample which involved all pencak silat fighters who participated in Pelatnas in Jakarta. The number of participants were 23 pencak silat fighters consisting 15 male pencak silat fighters and 8 female pencak silat fighters. The research instruments in this research were: (1) Push-up tests to measure the strength of arm muscle, (2) Sit-up tests to measure the strength of abdomen muscle, (3) Bleep tests to measure aerobic endurance, (4) 20-m sprint tests to measure speed, and (5) squat-jump tests to measure coordination. Data collecting was conducted on 17-18 October 2006 during the preparation of the international championship.

The results of the research stated that: (1) generally, the status of physical condition of the national male pencak silat fighters in facing the international championship was in the medium category involving the components of endurance, strength, speed, and coordination, (2) the status of physical condition of the national female pencak silat fighters in facing the international championship was in the medium category involving the components of endurance, strength, and speed. In addition, the component of coordination of the national female pencak silat fighters was in the good category which was better than the males'.

Keywords: Status, Physical Condition, Pencak silat fighters.