

# ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT JOKOTOLE RANTING KRATON PADA SAAT PANDEMI *COVID-19*

Fajar Dwi Wicaksana,\*Achmad Rizanul Wahyudi

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Fajar.17060474136@mhs.unesa.ac.id

## Abstrak

Pencak silat merupakan suatu pembelaan diri yang memiliki gerakan tehnik yang mudah dipelajari sehingga melibatkan suatu komponen tubuh dalam manusia. Kondisi fisik atlet pencak silat memiliki komponen-komponen yang berhubungan erat dengan olahraga terutama pada cabang olahraga pencak silat, meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan power. Adanya suatu virus corona (covid-19) menyebabkan latihan di perguruan pencak silat Jokotole Ranting Kraton mengalami penghambatan latihan dan tidak terprogram, sehingga menyebabkan permasalahan kondisi fisik setiap individu atlet. Pada permasalahan ini, peneliti ingin menganalisa kondisi fisik atlet pencak silat Jokotole Ranting kraton apakah terdapat penurunan kondisi fisiknya atau tidak. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei menggunakan tes pengukuran dengan jumlah sampel 20 atlet di perguruan pencak silat Jokotole Ranting Kraton dengan kategori usia 15 – 18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari setiap katagori tes kondisi fisik yang sudah dilakukan masih ada beberapa atlet yang memiliki kondisi fisik kurang sekali agar dapat lebih ditingkatkan kembali.

**Kata Kunci:** pencak silat, kondisi fisik, virus corona

## Abstract

*Pencak silat is a self-defense which has technical movements that easily to learn, so it involves a body component in human. The physical condition of the pencak silat athletes have components that are closely related to sports, especially in the sport of pencak silat, including strength, speed, agility, flexibility, endurance and power. The emergence of a corona virus (covid-19) causes training at the pencak silat Jokotole Ranting Kraton school has inhibition of training and is not programmed, so that it causes physical problem condition of each individual athlete. With the existence of this problem, the researcher wants to analyze the physical condition of the Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton athletes whether there is a decrease in their physical condition or not. The type of this research uses quantitative research with a survey method using measurement tests with samples of 20 athletes at the pencak silat Jokotole Ranting Kraton school with the age category of 15-18 years. The results of this study show that from each categories of physical condition tests that have been carried out, there are still some athletes who have very poor physical condition, so that they can be further improved.*

**Keywords:** pencak silat, physical condition, corona virus

## PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga menjadi kegiatan pokok yang sangat penting bagi kehidupan, karena kegiatan ini membentuk suatu aktivitas fisik dengan terstruktur dan terencana, sehingga melibatkan semua gerakan anggota tubuh secara berulang-ulang. Menurut (Giriwijoyo dan Sidik, 2013:37), Olahraga merupakan suatu serangkaian gerak raga yang bergerak berolah tubuh secara teratur dan terencana dilakukan dengan sadar yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan sebuah kemampuan fungsional dalam berolahraga. Di Indonesia terdapat banyak atlet yang memiliki segudang prestasi dalam bidang olahraga, seperti contoh cabang olahraga yang telah mengharumkan nama bangsa ditingkat internasional meliputi cabang olahraga sepak bola, bulu tangkis, atletik, bola voli,

bola basket, tenis meja, bela diri dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan sering dipertandingkan di event tingkat daerah, nasional, maupun internasional yaitu cabang olahraga bela diri. Bela diri merupakan suatu bentuk kebutuhan seseorang untuk menjaga keamanan dan kesejahteraan bagi masyarakatnya. Masyarakat memiliki cara-cara atau teknik suatu keterampilan untuk menjaga keamanan dan kesejahteraan serta sejalan dengan perkembangan budaya manusia yang secara terus menerus dievaluasi, disempurnakan dan dikembangkan sehingga menjadi bahan menjaga diri atau melindungi diri bagi masyarakat dan bangsa. Keterampilan itu kemudian dipraktikkan sebagai eksperimen seni beladiri dengan nama pencak silat. Pencak silat merupakan suatu pembelaan diri yang memiliki gerakan tehnik yang mudah dipelajari sehingga melibatkan suatu komponen tubuh dalam manusia dan juga olahraga pencak silat

memiliki empat aspek diantaranya yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek seni dan aspek olahraga, (Nurhidayah & Graha 2017:3). Hal tersebut diperkuat oleh (Kartomi, 2011) dalam Sundara dkk (2020), yang menjelaskan bahwasannya kata silat mengandung arti beladiri yang memiliki unsur istilah-istilah yaitu kata pencak berarti pertunjukan seni dan silat berarti pertempuran dalam bela diri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasannya pencak silat merupakan suatu seni beladiri yang mengutamakan beberapa aspek dan unsur yang melibatkan suatu komponen tubuh dan juga olahraga.

Menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat hasil Munas IPSI XIII (2021 : 1), pertandingan pencak silat dilaksanakan berdasarkan peraturan di masing-masing kategori seperti kategori tunggal, ganda regu dan tanding. Empat kategori tersebut telah diatur dalam peraturan pertandingan pencak silat, selain itu dalam pertandingan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang telah ditentukan oleh IPSI.

Pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori terdiri dari: (1) Kategori Tunggal, (2) Kategori Ganda, (3) Kategori Regu dan (4) Kategori Tanding. Kategori Tunggal merupakan suatu kategori dalam pencak silat dimana setiap kategori ini disebut perorangan yang menampilkan jurus baku dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Setiap pesilat harus menampilkan jurus baku tersebut dengan tepat dan benar karena didalam penilaian jurus tersebut memiliki penilaian khusus seperti pemantapan gerakan, kebenaran gerakan dan juga kerapian gerakan dalam kurung waktu penampilan tiga menit. Jurus tunggal ini menggunakan tangan kosong dengan digabungkan senjata berupa toya dan golok.

Kategori Ganda merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama dengan memperagakan jurus berpasangan serang bela yang dimiliki. Gerakan-gerakan dalam ganda harus ditampilkan secara logis dan terencana dengan menggunakan beberapa gerakan yaitu gerakan tangan kosong dengan menggunakan gerakan senjata diantaranya yaitu senjata golok, toya dan beberapa jenis senjata pilihan yaitu pisau atau celurit.

Kategori Regu merupakan kategori dalam pencak silat yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dengan melakukan gerakan jurus baku regu yang dilakukan secara bersamaan dan kompak pada kategori regu hanya menggunakan tangan kosong saja.

Kategori Tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat yang saling bertarung antara sudut merah dan sudut biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu memukul, menendang, menangkis, mengelak, menyerang, kuncian dan penjatuhan. Dalam pertandingan kategori tanding ini memiliki tiga babak dengan kurung waktu dua menit. Untuk sistem penilaian katagori tanding ini menggunakan sistem poin dengan serangan berupa pukulan satu poin,

tendangan dua poin, bantingan empat poin dan sapuan atau guntingan tiga poin.

Seiring perkembangan pencak silat yang dulunya hanya disebut olahraga bela diri praktis, sekarang sudah berkembang menjadi olahraga prestasi di seluruh dunia. Mulai dari kalangan usia dini, remaja hingga dewasa atau taruna. Berkembangnya pencak silat setiap tahunnya bisa dilihat dari banyaknya kejuaraan, mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten, daerah, nasional maupun Internasional. Salah satu perguruan yang aktif dalam mengikuti event kejuaraan yaitu Perguruan Pencak Silat Jokotole yang berada di Pulau Madura tepatnya Kabupaten Bangkalan.

Perguruan pencak silat Jokotole ini memiliki banyak ranting yang tersebar di berbagai kecamatan di Kabupaten Bangkalan, salah satunya di Kecamatan Bangkalan sendiri yaitu di Ranting Kraton, dimana Ranting Kraton merupakan ranting yang paling menonjol dari beberapa ranting lainnya, dibuktikan dengan banyaknya prestasi yang telah diraih oleh Jokotole Ranting Kraton meliputi juara 1 kategori tunggal putra pada kejuaraan Provinsi (PORPROV) tahun 2019, juara umum 1 pada kejuaraan Nasional Malang Championship tahun 2019, juara umum 1 pada kejuaraan Nasional Surabaya Kota Pahlawan Championship tahun 2020 dan juara umum 1 kejuaraan Internasional Banyuwangi Championship tahun 2020.

Prestasi pada atlet perguruan pencak silat Jokotole Ranting Kraton didukung dengan latihan rutin yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pada atlet silat dan juga dapat meningkatkan kemampuan teknik di dalam olahraga pencak silat. Menurut Amansyah (2019:42-48), menyatakan latihan merupakan suatu proses persiapan atlet dalam meningkatkan performa yang lebih tinggi. Pelatihan ini dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih untuk melakukan pengoptimalisasian performa atlet yang dihasilkan dari suatu proses latihan secara sistematis dan terstruktur. Melalui latihan ini seorang atlet dapat memperoleh peningkatan kapasitas aerobik, pembentukan massa otot dan penurunan cedera (Jackson, Stretton & McArdle, 2020). Latihan ini harus dipersiapkan secara khusus untuk mencapai suatu tujuan secara fisiologis, serta dikembangkan melalui sistem dan fungsional organisme untuk mencapai suatu tujuan prestasi olahraga secara baik dan optimal.

Persiapan fisik di setiap olahraga itu sangat penting sebagai salah satu unsur pencapaian prestasi yang maksimal, oleh karena itu aktivitas fisik menjadi salah satu strategi paling utama untuk mengatasi atau menghindari dari gangguan fisik terkait kelemahan pada faktor lansia (Lefevre-Colau *et al.*, 2016). Perkembangan latihan fisik harus dilakukan melalui tahapan-tahapan agar atlet dapat mempunyai persiapan secara umum dengan tujuan meningkatkan kapasitas kerja organisme lebih tinggi sehingga atlet dapat mudah beradaptasi. Kondisi fisik merupakan suatu komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet terutama pada atlet yang berprestasi dalam olahraganya. Kondisi fisik memiliki suatu komponen yang harus dikembangkan

lebih baik lagi secara peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Ridwan, M. (2020), kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi prestasi dalam latihan secara optimal, sehingga kondisi fisik harus lebih ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, kemampuan dan kebutuhan masing-masing atlet pada cabang olahraga tersebut. Sedangkan menurut (Yuliawan dan Herpandika, 2019), kondisi fisik juga bisa digunakan untuk mengetahui keadaan atau kondisi tubuh atlet, oleh karena itu sebagai indikator keberhasilan dalam latihan dapat dilihat komponen-komponen kondisi fisik seorang atlet.

Pada dasarnya kondisi fisik sangat berpengaruh penting bagi prestasi atlet terutama pada atlet pencak silat. Menurut Chan, Pua, & How (2017), kondisi fisik memiliki tujuan untuk meningkatkan suatu potensi atlet dan juga mengembangkan kemampuan biomotorik pada tubuh atlet ke level yang tinggi agar kondisi fisik yang baik menjadi faktor penunjang utama bagi seorang atlet untuk mencapai performa setinggi-tingginya. Menurut (Mirfen, R. Y. (2019), Pencak silat juga dapat digunakan dalam komponen kondisi fisik yang memiliki kebutuhan untuk gerak teknik. Teknik di dalam pencak silat dapat didukung dengan tingkat kondisi fisik yang baik meliputi teknik pukulan, tendangan, hindaran dan bantingan, juga ditambah dengan faktor latihan agar seorang atlet pencak silat dapat melaksanakan kegiatan latihan secara terstruktur dan terencana. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet menurut (Pujiyanto,2015), pola latihan atlet, pola prinsip beban latihan yang harus di tempuh oleh atlet, pola istirahat, pola hidup sehat, pola lingkungan, dan pola gizi atlet.

Kondisi fisik yang memiliki komponen-komponen yang berhubungan erat dengan olahraga terutama pada cabang olahraga pencak silat, meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan *power*, (Fenanlampir & Muhyi, 2015).

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting bagi atlet pencak silat karena dapat meningkatkan otot-otot yang paling dominan seperti melakukan latihan fisik *pus up* dan *sit up* yang berguna untuk kekuatan otot lengan dan kekuatan perut pada saat melakukan gerakan teknik pukulan dan tangkapan pada atlet pencak silat menurut (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015, p. 430) merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi ketahanan beban luar dan ketahanan beban dalam atau disebut *neuro muscular*

Pada cabang olahraga pencak silat gerakan kelincahan dapat di aplikasikan dengan tes shuttle run agar atlet dapat memiliki kelincahan yang sangat dominan pada kemampuan otot kaki, kelincahan merupakan kombinasi dari komponen-komponen fisik seperti kecepatan, koordinasi, fleksibilitas dan *power* (Bompa & Buzzichelli, 2015:8).

Kecepatan termasuk unsur komponen pendukung dalam cabang olahraga pencak silat, kecepatan dalam pencak silat dapat di aplikasikan dengan lari sprint karena berguna untuk melatih

kemampuan kecepatan otot kaki yang sangat penting bagi tendangan pencak silat. Kecepatan juga merupakan rangsangan yang dihasilkan oleh kemampuan otot untuk membentuk suatu gerakan yang cepat (Saputro dan Siswantoyo 2018:5). Kecepatan juga dapat ditentukan oleh jarak tempuh lari secepat mungkin dan kapasitas pengerahan tenaga untuk kecepatan paling tinggi adalah (100%) dalam suatu gerakan yang dilakukan (Florin, T.D, 2018).

Kelentukan dalam pencak silat sangat penting terutama pada atlet seni karena kelentukan itu sendiri merupakan hasil dari proses gerak sendi, ligamen, dan otot dalam kemampuan bergerak seluas mungkin dan maksimal, sehingga kelentukan ini dapat meningkatkan kualitas gerak pada cabang olahraga pencak silat (Ibrahim, Polii dan Wungouw 2015:2).

Daya tahan pada olahraga pencak silat menjadi unsur terpenting juga karena daya tahan ini berguna pada atlet seni dan tanding untuk menguatkan nafas dan juga hasil dari kerja otot dan organ-organ tubuh dalam proses mengumpulkan energi untuk mempertahankan tubuh dari kelelahan dalam kurung waktu yang lama (Dial, M, 2017).

*Power* ini sangat berpengaruh penting karena dapat melatih daya ledak otot tungkai yang dapat meningkatkan *explosive* tendangan pada pencak silat dengan baik, untuk menumbuhkan *explosive power* pada otot tungkai atlet pencak silat dapat dilakukan latihan berulang-ulang yang menggabungkan komponen fisik kekuatan dan kecepatan dan juga dapat diaplikasikan dengan latihan standing board jump. Menurut (Siswantoyo, 2014:80), *Power* adalah kinerja otot dalam menghasilkan kekuatan secara maksimum dalam suatu gerakan *explosive* dimana gerakan ini merupakan kombinasi dari kekuatan dan kontraksi otot dalam kurung waktu sesingkat-singkatnya.

Kasus yang terjadi saat ini dunia sedang mengalami musibah yang sangat besar khususnya di dunia kesehatan. Seperti yang kita ketahui dunia sedang di serang oleh wabah *covid-19* atau yang lebih kita kenal dengan *Coronavirus Disease 19*. Di Indonesia sendiri virus corona mampu melumpuhkan semua sektor bidang tak terkecuali perekonomian di Indonesia. Dilansir dari kompas.com (Dzulfaroh, 2020), Tepatnya pada tanggal 2 Maret 2020 untuk pertama kalinya pemerintah Indonesia telah mengumumkan bahwa (*covid-19*) telah masuk ke Indonesia di karenakan banyak wisatawan asing yang transmisi lokal antar penduduk. Saat ini dunia pendidikan dan olahraga pun sempat lumpuh dan harus berjalan secara daring dan beraktivitas dirumah masing-masing.

Kasus *covid-19* yang terjadi di Indonesia ini membuat event-event besar di Indonesia tak terkecuali dengan bidang olahraga harus mengalami penundaan salah satu contoh dalam event POPDA, O2SN, PORPROV dan PON XX 2020 Di Papua dipaksa ditunda sampai batas yang tidak ditentukan. Sehingga dampak ini menjadi faktor salah satu penyebab

permasalahan kondisi fisik setiap individu maupun atlet dikarenakan penyebaran (*covid-19*) ini mengakibatkan latihan di pencak silat Jokotole Ranting Kraton sempat mengalami penghambatan latihan dan tidak terprogram secara efektif, dikarenakan banyak orang tua yang menghawatirkan anaknya ketika aktif latihan pencak silat di era pandemi ini. Latihan yang sempat terhenti ini banyak atlet jokotole ranting kraton mengalami kendala pada kondisi fisik, dikarenakan setiap orang harus mematuhi protokol kesehatan juga harus mengikuti himbauan dari pemerintah untuk melaksanakan kegiatan di rumah masing-masing.

Pada saat ini Kabupaten Bangkalan sedang beralih dari zona merah ke zona hijau sehingga latihan mulai diaktifkan kembali dengan tetap menjaga dan melaksanakan protokol kesehatan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menganalisa kondisi fisik atlet pencak silat Jokotole Ranting Kraton setelah mengalami jeda latihan, apakah terdapat penurunan kondisi fisik atau tidak.

#### METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian survei. Penelitian survei merupakan proses pengambilan data, dimana proses itu menggunakan teknik tes dan pengukuran (Maksum, 2012).

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat Jokotole ranting kraton. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 atlet. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Sampling jenuh menurut Sugiyono (2014:68), Teknik ini digunakan pada apabila jumlah anggota populasi relatif kecil atau kurang dari 30 orang, maka semua anggota populasi akan dijadikan sampel. pengambilan sampel pada penelitian ini sebanyak 20 atlet untuk mewakili keseluruhan populasi dengan rincian 10 atlet laki-laki dan 10 atlet perempuan dengan usia 15 sampai 18 tahun.

Instrumen ini merupakan suatu alat yang digunakan pada saat penelitian dalam mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2014), Instrumen Penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur hasil data penelitian secara sistematis.

Instrumen Tes yang akan digunakan adalah tes kecepatan lari *sprint* 30 meter, kelincahan dengan lari *shuttle run*, kekuatan dengan *pus up* dan *sit up*, kelentukan dengan tes *sit and reach*, *power* dengan tes *standing board jump*, dan daya tahan menggunakan *bleep test*.

#### Teknik Pengumpulan Data

Tabel 1. Nilai Kecepatan Tes *Sprint* 30 Meter

| <b><i>Sprint</i> 30 Meter</b> |             |             |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| <b>(Detik)</b>                |             |             |
| Putra                         | Putri       | Nilai       |
| 3.58 – 3.91                   | 3.58 – 3.91 | Baik sekali |
| 3.92 – 4.34                   | 3.92 – 4.34 | Baik        |

|             |             |               |
|-------------|-------------|---------------|
| 4.35 – 4.72 | 4.35 – 4.72 | Sedang        |
| 4.73 – 5.11 | 4.73 – 5.11 | Kurang        |
| 5.12 – 5.50 | 5.12 – 5.50 | Kurang sekali |

(Sumber : Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Asril, 2010)

Tabel 2. Nilai Kelincahan Tes *Shuttle Run*

| <b><i>Shuttle Run</i></b> |              |               |
|---------------------------|--------------|---------------|
| <b>(Detik)</b>            |              |               |
| Putra                     | Putri        | Nilai         |
| >15,5                     | >16,7        | Baik sekali   |
| 15,5 - 16                 | 16,8 – 17,4  | Baik          |
| 16,1 – 16,6               | 17,5 – 18,2  | Sedang        |
| 16,7 – 17,                | 183,3 – 18,9 | Kurang        |
| <17,2                     | <19,00       | Kurang sekali |

(Sumber : <http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>)

Tabel 3. Nilai Kekuatan Push Up Remaja

| <b><i>Push Up 30 detik</i></b> |         |               |
|--------------------------------|---------|---------------|
| <b>(Kali)</b>                  |         |               |
| Putra                          | Putri   | Nilai         |
| >39                            | >33     | Baik sekali   |
| 29 - 38                        | 25 - 35 | Baik          |
| 23 - 28                        | 18 - 24 | Sedang        |
| 19 - 22                        | 12 - 17 | Kurang        |
| <17                            | <11     | Kurang sekali |

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, 2018)

Tabel 4. Nilai Kekuatan Sit Up Remaja

| <b><i>Sit Up 30 detik</i></b> |         |               |
|-------------------------------|---------|---------------|
| <b>(Kali)</b>                 |         |               |
| Putra                         | Putri   | Nilai         |
| >48                           | >42     | Baik sekali   |
| 42 - 47                       | 36 - 41 | Baik          |
| 38 - 41                       | 31 - 35 | Sedang        |
| 33 - 37                       | 27 - 30 | Kurang        |
| <32                           | <26     | Kurang sekali |

(Sumber : <http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>)

Tabel 5. Nilai Kelentukan Tes sit and Reach (cm) Remaja

| <b><i>Tes Sit and Reach</i></b> |             |               |
|---------------------------------|-------------|---------------|
| <b>(cm)</b>                     |             |               |
| Putra                           | Putri       | Nilai         |
| >19.0                           | >21         | Baik sekali   |
| 17.0 – 18.05                    | 18.0 – 20.5 | Baik          |
| 14.0 – 16.5                     | 16.0 – 17.5 | Sedang        |
| 12.0 – 13.5                     | 14.5 – 15.5 | Kurang        |
| <11.5                           | <13.0       | Kurang sekali |

(Sumber :

<http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>)

Tabel 6. Nilai Power Tes *Standing Board Jump* Remaja

| <b><i>Standing Board Jump</i></b> |        |             |
|-----------------------------------|--------|-------------|
| <b>(cm)</b>                       |        |             |
| Putra                             | Putri  | Nilai       |
| >240,4                            | >204,1 | Baik sekali |

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 213,4 – 240,4 | 181,6 – 204,1 | Baik          |
| 186,4 – 213,4 | 159,2 – 181,6 | Sedang        |
| 159,4 – 186,4 | 136,8 – 159,2 | Kurang        |
| <159,4        | <136,8        | Kurang sekali |

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, (2018:6)

Tabel 7. Nilai Daya Tahan Vo2max Bleep Test

| <i>Bleep Test</i> |             |               |
|-------------------|-------------|---------------|
| (ml/kg/min)       |             |               |
| Putra             | Putri       | Nilai         |
| >55.0             | >52.6       | Baik sekali   |
| 51.0 – 55.9       | 43.3 – 46.8 | Baik          |
| 40.5 – 45.1       | 37.8 – 42.4 | Sedang        |
| 35.0 – 39.9       | 33.0 – 37.1 | Kurang        |
| <35.0             | <33.0       | Kurang sekali |

(Sumber : <http://munapalgunablogspot.co.id/2014/12/>)

## PEMBAHASAN

### 1. Kecepatan

Hasil penelitian tes kecepatan lari 30 meter sprint pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Frekuensi Hasil Test Kecepatan Remaja Putra dan Putri

| <i>Sprint 30 Meter</i> |      |     |     |    |    |        |
|------------------------|------|-----|-----|----|----|--------|
| (Detik)                |      |     |     |    |    |        |
| Putra                  | BS   | B   | S   | K  | KS | Jumlah |
| Frekuensi              | 10   | 0   | 0   | 0  | 0  | 10     |
| Persentase             | 100% | 0%  | 0%  | 0% | 0% | 100%   |
| Putri                  | BS   | B   | S   | K  | KS | Jumlah |
| Frekuensi              | 5    | 3   | 2   | 0  | 0  | 10     |
| Persentase             | 50%  | 30% | 20% | 0% | 0% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 10 atlet putra memiliki nilai kategori baik sekali, dengan persentase 100%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

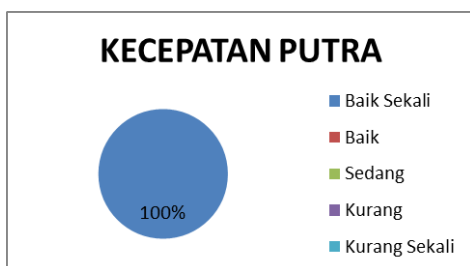


Diagram 1. Kecepatan Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri yang memiliki nilai baik sekali sebanyak 5 atlet dengan persentase 50%, atlet putri

memiliki nilai baik sebanyak 3 dengan persentase 30% dan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 20%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

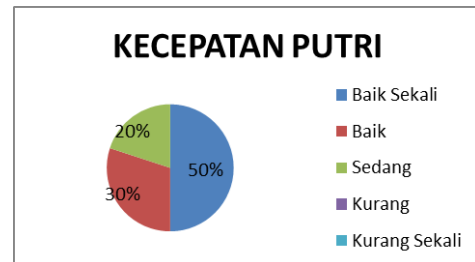


Diagram 2. Kecepatan Putri

### 2. Kelincahan

Hasil penelitian tes kelincahan shuttle run pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Frekuensi Hasil Test kelincahan Remaja Putra dan Putri

| <i>Shuttle Run</i> |     |     |     |     |    |        |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|----|--------|
| (Detik)            |     |     |     |     |    |        |
| Putra              | BS  | B   | S   | K   | KS | Jumlah |
| Frekuensi          | 2   | 2   | 2   | 4   | 0  | 10     |
| Persentase         | 20% | 20% | 20% | 40% | 0% | 100%   |
| Putri              | BS  | B   | S   | K   | KS | Jumlah |
| Frekuensi          | 3   | 2   | 5   | 0   | 0  | 10     |
| Persentase         | 30% | 20% | 50% | 0%  | 0% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 2 atlet dengan persentase 20%, atlet putra memiliki nilai baik sebanyak 2 dengan persentase 20%, atlet putra memiliki nilai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 20%. Dan atlet putra memiliki nilai kurang sebanyak 4 dengan persentase 40%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

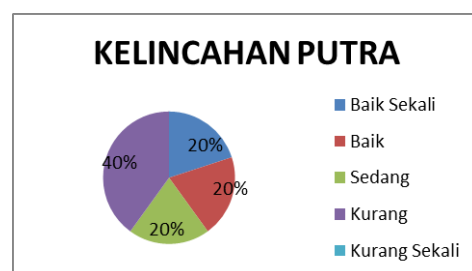


Diagram 3. Kelincahan Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri yang memiliki nilai baik sekali sebanyak 3 atlet dengan persentase 30%, atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 2 dengan persentase 20%, dan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 5 atlet dengan persentase 50%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

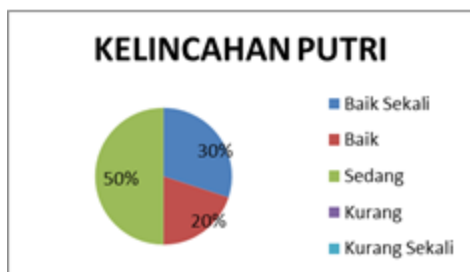


Diagram 4. Kelincahan Putri

### 3. Kekuatan

Hasil penelitian tes kekuatan push up dan sit up pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Frekuensi Hasil Test Push Up Remaja Putra dan Putri

| <i>Push Up 30 detik</i><br>(Kali) |     |     |    |    |    |        |
|-----------------------------------|-----|-----|----|----|----|--------|
| Putra                             | BS  | B   | S  | K  | KS | Jumlah |
| Frekuensi                         | 7   | 3   | 0  | 0  | 0  | 10     |
| Persentase                        | 70% | 30% | 0% | 0% | 0% | 100%   |
| Putri                             | BS  | B   | S  | K  | KS | Jumlah |
| Frekuensi                         | 3   | 7   | 0  | 0  | 0  | 10     |
| Persentase                        | 30% | 70% | 0% | 0% | 0% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 7 atlet dengan persentase 70%, dan atlet putra memiliki nilai baik sebanyak 3 dengan persentase 30%, Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

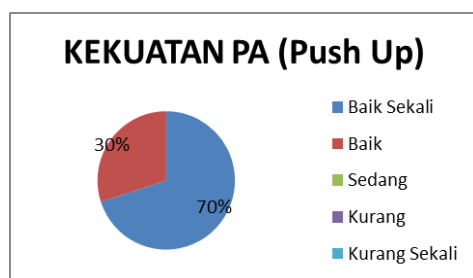


Diagram 5. Push Up Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri memiliki nilai baik sekali sebanyak 3 atlet dengan persentase 30%, dan atlet putri memiliki nilai baik sebanyak 7 dengan persentase 70%, Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

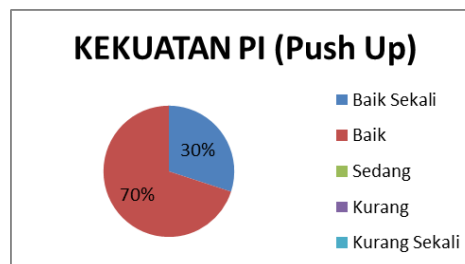


Diagram 6. Push Up Putri

Tabel 11. Frekuensi Hasil Test Sit Up Remaja Putra dan Putri

| <i>Sit Up 30 detik</i><br>(Kali) |    |    |    |     |      |        |
|----------------------------------|----|----|----|-----|------|--------|
| Putra                            | BS | B  | S  | K   | KS   | Jumlah |
| Frekuensi                        | 0  | 0  | 0  | 0   | 10   | 10     |
| Persentase                       | 0% | 0% | 0% | 0%  | 100% | 100%   |
| Putri                            | BS | B  | S  | K   | KS   | Jumlah |
| Frekuensi                        | 0  | 0  | 0  | 1   | 9    | 10     |
| Persentase                       | 0% | 0% | 0% | 10% | 100% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai kurang sekali sebanyak 10 atlet dengan persentase 100%, Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

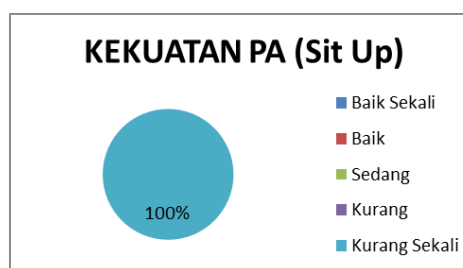


Diagram 7. Sit Up Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri memiliki nilai kurang sebanyak 1 dengan persentase 10%, dan atlet memiliki nilai kurang sekali sebanyak 9 dengan persentase 90%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

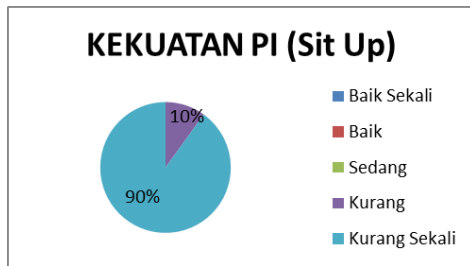


Diagram 8. *Sit Up* Putri

#### 4. Kelentukan

Hasil penelitian tes kelenturan *sit and reach* pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Frekuensi Hasil Tes Kelenturan *Sit and Reach* Remaja Putra dan Putri

| <i>Sit and Reach</i> |     |     |     |     |     |        |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| (cm)                 |     |     |     |     |     |        |
| Putra                | BS  | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi            | 6   | 0   | 3   | 1   | 0   | 10     |
| Persentase           | 60% | 0%  | 30% | 10% | 0%  | 100%   |
| Putri                | BS  | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi            | 4   | 4   | 0   | 0   | 2   | 10     |
| Persentase           | 40% | 40% | 0%  | 0%  | 20% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 6 dengan persentase 60%, atlet memiliki nilai sedang sebanyak 3 dengan persentase 30%, dan atlet memiliki nilai kurang sebanyak 1 atlet dengan persentase 10% Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

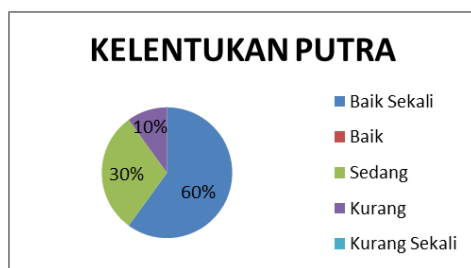


Diagram 9. Kelentukan Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri memiliki nilai baik sekali sebanyak 4 dengan persentase 40%, atlet memiliki nilai baik sebanyak 4 dengan persentase 40%, dan atlet memiliki nilai kurang sekali sebanyak 2 dengan persentase 20% Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

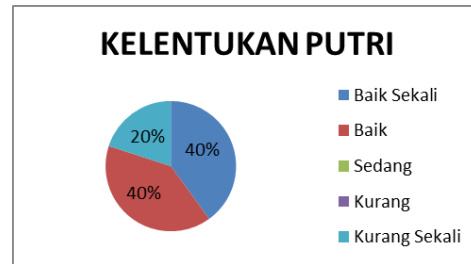


Diagram 10. Kelentukan Putri

#### 5. Power

Hasil penelitian tes *power* menggunakan tes *standing board jump* pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Frekuensi Hasil Tes *Power Standing Board Jump* Remaja Putra dan Putri

| <i>Standing Board Jump</i> |     |     |     |     |     |        |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| (cm)                       |     |     |     |     |     |        |
| Putra                      | BS  | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi                  | 1   | 2   | 2   | 4   | 1   | 10     |
| Persentase                 | 10% | 20% | 20% | 40% | 10% | 100%   |
| Putri                      | BS  | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi                  | 1   | 5   | 4   | 0   | 0   | 10     |
| Persentase                 | 10% | 50% | 40% | 0%  | 00% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 1 dengan persentase 10%, atlet memiliki nilai baik sebanyak 2 dengan persentase 20%, atlet memiliki nilai sedang sebanyak 2 atlet dengan persentase 20%, atlet memiliki nilai kurang sebanyak 4 dengan persentase 40%, dan atlet memiliki nilai kurang sekali sebanyak 1 dengan persentase 10% Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

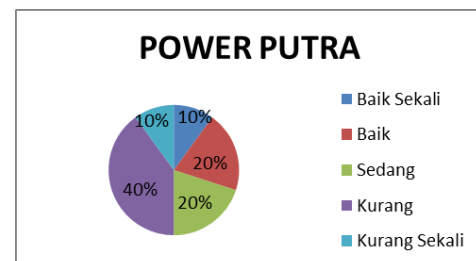


Diagram 11. *Power* Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri memiliki nilai baik sekali sebanyak 1 dengan persentase 10%, atlet memiliki nilai baik sebanyak 5 dengan persentase 50%, dan atlet memiliki nilai sedang sebanyak 4 dengan persentase 40% Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

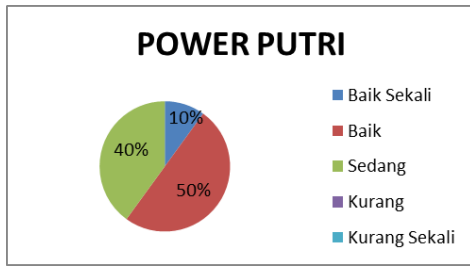


Diagram 12. Power Putri

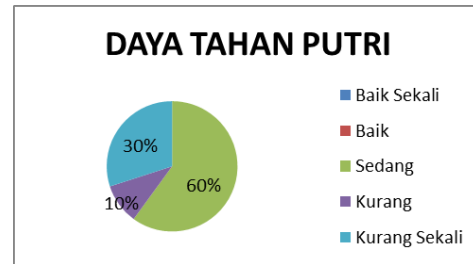


Diagram 14. Daya Tahan Putri

## 6. Daya Tahan

Hasil penelitian tes daya tahan menggunakan *bleep test* pada atlet putra dan putri di perguruan pencak silat Jokotole ranting kraton di kabupaten Bangkalan tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Frekuensi Hasil *Bleep Test* Remaja Putra dan Putri

| <i>Bleep Test</i> |    |     |     |     |     |        |
|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|--------|
| (ml/kg/min)       |    |     |     |     |     |        |
| Putra             | BS | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi         | 0  | 3   | 4   | 3   | 0   | 10     |
| Persentase        | 0% | 30% | 40% | 30% | 0%  | 100%   |
| Putri             | BS | B   | S   | K   | KS  | Jumlah |
| Frekuensi         | 0  | 0   | 6   | 1   | 3   | 10     |
| Persentase        | 0% | 0%  | 60% | 10% | 30% | 100%   |

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putra memiliki nilai baik sebanyak 3 dengan persentase 30%, atlet memiliki nilai sedang sebanyak 4 atlet dengan persentase 40%, dan atlet memiliki nilai kurang sebanyak 3 dengan persentase 30%, Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

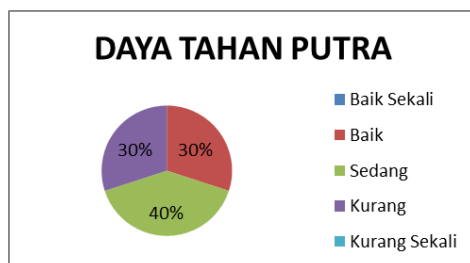


Diagram 13. Daya Tahan Putra

Sedangkan dari hasil penelitian data diatas menunjukkan atlet putri memiliki nilai sedang sebanyak 6 dengan persentase 60%, atlet memiliki nilai kurang sebanyak 1 dengan persentase 10%, dan atlet memiliki nilai kurang sekali sebanyak 3 dengan persentase 30% Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis kondisi fisik atlet perguruan pencak silat jokotole ranting kraton pada saat pademi  *covid-19*, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kualitas kondisi fisik kecepatan atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 10% kategori baik sekali. Sedangkan pada atlet putri yaitu 50% kategori baik sekali, 30% kategori baik dan 20% kategori sedang.
2. Kualitas kondisi fisik kelincahan atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 20% kategori baik sakali, 20% kategori baik, 20% kategori sedang dan 40% kategori kurang. Sedangkan pada atlet putri yaitu 30% kategori baik sekali, 20% kategori baik dan 50% kategori sedang.
3. Kualitas kondisi fisik kekuatan *push up* atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 70% kategori baik sekali dan 30% kategori baik. Sedangkan pada atlet putri kekuatan *push up* nya yaitu 30% kategori baik sekali dan 70% kategori baik.
4. Kualitas kondisi fisik kekuatan *sit up* atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 10% kategori kurang sekali. Sedangkan pada atlet putri kekuatan *sit up* nya yaitu 10% kategori kurang dan 90% kategori kurang sekali.
5. Kualitas kondisi fisik kelentukan (*fleksibility*) atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 60% kategori baik sekali, 30% kategori sedang dan 10% kategori kurang. Sedangkan pada atlet putri yaitu 40% kategori baik sekali, 40% kategori baik dan 20% kategori kurang sekali.
6. Kualitas kondisi fisik *power* atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 10% kategori baik sekali, 20% kategori baik, 20% kategori sedang, 40% kategori kurang dan 10% kategori kurang sekali. Sedangkan pada atlet putri yaitu 10% kategori baik sekali, 50% kategori baik, dan 40% kategori sedang.



7. Kualitas kondisi fisik daya tahan atlet Jokotole Ranting Kraton pada atlet putra yaitu 30% kategori baik, 40% kategori sedang dan 30% kategori kurang. Sedangkan pada atlet putri yaitu 60% kategori sedang, 10% kategori kurang dan 30% kategori kurang sekali.

### Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas ini diperoleh sesuai dengan kesimpulan dan pembahasan, maka saran yang akan diberikan pada penelitian ini yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan dari hasil penelitian ini menjadi bahan acuan untuk menjadi tolak ukur dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kedepannya
2. Diharapkan pelatih memberikan motivasi dan semangat dalam melatih agar atlet mempunyai dorongan semangat untuk berlatih.
3. Menjadi bahan acuan dalam membina kondisi fisik atlet pencak silat Jokotole Ranting Kraton sehingga pelatih dapat membuat program latihan dengan efektif sesuai dengan kemampuan atletnya.
4. Dari setiap tes kategori yang sudah dilaksanakan, masih ada beberapa atlet yang memiliki kondisi fisiknya di kategori kurang sekali agar dapat lebih ditingkatkan kembali.

### DAFTAR PUSTAKA.

- Amansyah, A. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepeleatihan Olahraga*. Jurnal Prestasi, 3(5), 42-48.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sports, 3e*. Human Kinetics.
- Chan, Yvonne, H., Pua, P., & How, C. (2017). Physical therapy in the management of frozen shoulder. *Singapore medical journal* , 58(12), 685. <http://www.smj.org.sg/article/physical-therapy-management-frozen-shoulder>
- Dial, M. (2017). *Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal Ikor*.
- Dzulfaroh, A.N. (2020). Perjalanan 8 Bulan Pandemi Virus Corona Di Indonesia, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/02/180600865/perjalanan-8-bulan-pandemi-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Peberbit Andi.
- Florin, T. D. (2018). Physical Conditioning-Speed and Agility in Youth Football. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 18(1), 80-85.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Orestasi*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, R., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia*. Ebiomedik, 3(1).
- Jackson, M. J., Stretton, C., & McArdle, A. (2020). Hydrogen peroxide as a signal for skeletal muscle adaptations to exercise: What do concentrations tell us about potential mechanisms?. *Redox biology*, 35, 101484.
- Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology Of Sport And Exercise*. Human Kinetics.
- Lefèvre-Colau, M. M., Nguyen, C., Haddad, R., Delamarche, P., Paris, G., Palazzo, C., ... & Roren, A. (2016). Is physical activity, practiced as recommended for health benefit, a risk factor for osteoarthritis?. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 59(3), 196-206.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* . Unesa University Press.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284
- Munapalguna. (2014). *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga Taekwondo*. Surabaya. (online)<http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(1), 38-42.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.

Saputro, D., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.

Siswantoyo, S. (2014). Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 83777.

Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta .