EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KABUPATEN JOMBANG KATEGORI TANDING PUTRA

SKRIPSI

Diajuakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

SLAMET TEGUH WIDODO

11.1.01.09.1506

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUANG DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

SLAMET TEGUH WIDODO

NPM : 11.1.01.09.1506

Judul :

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KABUPATEN JOMBANG KATEGORI TANDING PUTRA

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal :_____

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

ii

Skripsi Oleh :

SLAMET TEGUH WIDODO

NPM : 11.1.01.09.1506

Judul

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KABUPATEN JOMBANG KATEGORI TANDING PUTRA

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : (Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.) _____
2. Penguji I : (Abdian Asgi Sukmana, M.Or.) _____
3. Penguji II : (Drs. Setyo Harmono, M.Pd.) _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd

iii

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET IPSI KABUPATEN JOMBANG KATEGORI TANDING PUTRA

ABSTRAK

SLAMET TEGUH WIDODO

Setiap prestasi olahraga dapat dicapai oleh semua orang. Itu dikarenakan adanya kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus pada saat pertandingan. Semua itu dapat dicapai dengan menaati program latihan secara teratur dan berkesinambungan. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus-menerus. Sebagai cabang olahraga yang mewajibkan atletnya melakukan gerakan belaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran menyebabkan seorang atlet pencak silat khususnya kategori tanding diharuskan mempunyai kemampuan fisik yang bagus agar dapat menampilkan kemampuannya secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet IPSI KABUPATEN JOMBANG kategori tanding putra remaja. Data yang diambil adalah data mengenai kondisi fisik yang dominan dalam pertandingan pencak silat meliputi kelentukan (*flexibility*), *Vertical Power Jump (Work),* kekuatan otot lengan, kelincahan (*agility*), daya tahan (*aerobik*).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuntitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Sasaran penelitian adalah seluruh atlet IPSI KABUPATEN JOMBANG kategori tanding putra remaja yang berjumlah 15 orang. Pelaksanaan pengambilan data ini dilakukan di sekretariatan perguruan PSHT Jalan PK.Bangsa No. 125 Jombang tanggal 18 Maret 2015, Pukul 07.00 WIB. Sumber data menggunakan data primer yang diambil langsung oleh peneliti terhadap sampel. Taknik analisis data penelitian ini menggunakan rumus mean, standart deviasi, dan presentase kategori.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan 20,6 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali, rata-rata *Vertical Power Jump (Work)* 219,55 watt yang termasuk dalam kategori cukup, rata-rata kekuatan otot lengan 38 kali yang termasuk dalam kategori cukup, rata-rata kelincahan 114 detik yang termasuk dalam kategori baik sekali, dan rata-rata daya tahan (aerobik) 42,91 cc/kg/bb yang termasuk dalam kategori cukup.

Simpulan dari penelitian ini adalah kelentukan dan kelincahan atlet IPSI KABUPATEN JOMBANG kategori tanding putra remaja sudah termasuk dalam kategori baik sekali. Namun pada *Vertical Power Jump (Work),* kekuatan otot lengan, dan daya tahan (aerobik) masih termasuk dalam kategori cukup.

Saran dari hasil penelitian, setiap atlet IPSI KABUPATEN JOMBANG kategori tanding putra remaja harus menjaga kondisi tersebut dan bahkan meningkatkan sehingga dapat bertanding dengan maksimal di gelanggang, dan diperlukan kekonsistenan serta komitmen yang tinggi antara atlet dan pelatih sehingga program-program latihan dapat dilaksanakan dengan benar.

Kata kunci : Kondisi Fisik, IPSI KABUPATEN JOMBANG

I. LATAR BELAKANG

Pencak silat adalah salah satu olahraga yang merupakan budaya asli bangsa Indonesia. "Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah" (Lubis, 2004:1). Pada masa itu manusia harus menghadapi seleksi alam yang keras untuk bertahan hidup, hingga pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. (Lubis, 2004 : 7)

Di masa ini olahraga pencak silat menarik minat berbagai kelompok umur pria maupun wanita. Kini pencak silat tidak hanya digunakan sebagai alat untuk membela diri, terlebih juga menjadi olahraga prestasi. Kompetisi pencak silat mulai dipertandingkan dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan tinggi. Hal ini membuktikan bahwa pencak silat merupakan beladiri budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Pencak silat juga selalu diikutkan dalam kejuaraan nasional seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Remaja Nasional (PORNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (SEA Games), bahkan kejuaraan dunia (*single event*).

Indonesia sampai saat ini masih terus berusaha mencapai dan mempertahankan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya, termasuk cabang olahraga pencak silat. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi bukanlah pekerjaan yang ringan, tetapi bukan berarti tidak dapat dicapai. Faktor-faktor yang turut mempengaruhi prestasi olahraga yang tinggi sangat kompleks. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu :

1. Faktor dari dalam diri olahragawan (endogen), meliputi :
    a. Aspek Biologis, terdiri dari : potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, serta gizi.

b. Aspek Psikologis, terdiri dari : intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf.

2. Faktor yang berasal dari luar olahragawan (eksogen), meliputi :
   a. Aspek lingkungan, terdiri dari : sosial, sarana prasarana, cuaca iklim sekitar, orang tua, keluarga, dan masyarakat.
   b. Aspek penunjang, terdiri dari : pelatih yang berkualitas, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadahi, dan organisasi yang tertib. (Sajoto, 1988 : 3)

Selain faktor di atas, agar atlet pencak silat mampu mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, selain faktor teknik, taktik, dan mental. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus-menerus. "Karena pencak silat merupakan olahraga yang mengharuskan atlet untuk melakukan serangan dan belaan guna mendapatkan kemenangan" (Munas IPSI, 2007 : 1). Untuk mendukung kegiatan tersebut kondisi fisik atlet pencak silat sangat diutamakan.

Oleh karena itu, agar tidak terjadi salah persepsi atau salah penafsiran, berbicara masalah kondisi fisik sesungguhnya adalah membicarakan seluruh komponen fisik, sebab kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Adapun komponen-komponen fisik tersebut menurut Sajoto (1988 : 57) terdiri dari

1. Kekuatan (*Strenght*)
2. Daya tahan (*Endurance*)
3. Daya ledak otot (*Muscular power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Kelincahan (*Agility*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Jadi sebaiknya dalam upaya peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik atlet harus menumbuhkembangkan komponen fisik di atas, meskipun dilakukan dengan sistem

prioritas. Artinya komponen fisik tertentu mendapatkan porsi latihan lebih banyak, sementara komponen fisik lainnya mendapat porsi latihan lebih sedikit, disesuaikan dengan status kebutuhan cabang olahraga (aktifitas fisik) serta berdasarkan hasil pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan.

Pencak silat prestasi dibagi menjadi empat kategori, yaitu tanding, tunggal, ganda, dan regu. Dalam kategori tanding, para pesilat diharuskan untuk berduel dengan aturan yang telah ditetapkan.

Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan taktis dan teknik bertanding, ketahan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak. (Munas IPSI XII, 2007 : 1)

Di kota Jombang, pencak silat merupakan olahraga yang diperhitungkan selain renang, sepak bola, dan tenis meja. selain digemari oleh masyarakat Jombang, pencak silat juga membawa nama baik Jombang pada kejuaraan-kejuaraan antar daerah seperti pada PORPROV, POPDA dan masih banyak lagi. Hal ini didukung dengan banyaknya organisasi perguruan di Jombang dan hampir di semua sekolah dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas mempunyai ekstrakulikuler pencak silat.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti dan mengevaluasi kondisi fisik pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Jombang khususnya untuk atlet kategori tanding putra remaja.

II. METODE

A. Jenis Penelitian

Dari masalah-masalah yang telah dirumuskan, metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Seperti yang dikatakan oleh Arikunto (2006 : 35) bahwa apabila peneliti bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa dan bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan sebagainya, maka penelitiannya bersifat deskriptif, yaitu menjelaskan atau menerangkan peristiwa.

Hasil dari penelitian ini merupakan gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual tentang fakta-fakta yang berupa hasil pengukuran kondisi fisik atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Jombang.

B. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian pada penelitian ini adalah seluruh atlet IPSI kota Jombang untuk pesilat kategori tanding putra remaja kelas A sampai dengan kelas I yang berumur diatas 14 tahun sampai dengan 17 tahun yang berjumlah 15 atlet. Masing-masing atlet pernah bertanding dalam sebuah kompetisi pencak silat tingkat Jawa Timur.

C. Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006 : 130). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet IPSI kota Jombang untuk pesilat kategori tanding putra kelas A sampai dengan kelas I yang berjumlah 15 atlet. Masing-masing atlet pernah bertanding dalam sebuah kompetisi pencak silat tingkat Jawa Timur.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ilmiah ini, selain diperlukan metode yang tepat juga dibutuhkan teknik pengumpulan data yang tepat pula. Dengan menggunakan metode penelitian yang tepat akan memungkinkan penelitian untuk memecahkan masalah dengan tepat pula. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Pelaksanaan tes dan pengukuran dalam rangka memperoleh data sesuai variable penelitian

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pembahasan

Kemampuan fisik merupakan dasar yang perlu dimiliki oleh atlet IPSI kota Jombang kategori tanding, karena dalam pertandingan pencak silat dimainkan dalam waktu 3 x 2 menit bersih, setiap atlet akan melakukan gerakan belaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran . Hal ini yang menyebabkan seorang atlet pencak silat khususnya kategori tanding diharuskan mempunyai kemampuan fisik yang bagus. Sebagai olahraga yang berhadapan secara langsung dan melakukan belaan, hindaran serta serangan, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk menyerang atau menghindari lawan, melakukan koordinasi gerakan yang luwes dan terkontrol, menendang, memukul, menjatuhkan lawan, maupun berhenti dengan tiba-tiba sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet pencak silat kategori

tanding mempunyai peranan penting disamping kemampuan tekniknya. Lubis mengatakan bahwa komponen yang penting dan paling dominan bagi atlet pencak silat dalam pertandingan di gelanggang adalah *flexibility*, *vertical power jump (work)*, kekuatan otot lengan, *agility*, dan daya tahan (aerobik).

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang evaluasi kondisi fisik atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja yang diukur menggunakan beberapa item tes, meliputi : *flexibility*, *vertical power jump (work)*, kekuatan otot lengan, *agility*, dan daya tahan (aerobik), adapun pembahasannya sebagai berikut :

1. *Flexibility*

   Kelentukan (*flexibility*) pada olahraga pencak silat yang diukur menggunakan *trunk flexibility test* diperlukan untuk mengukur kelentukan tubuh pada pinggul diperlukan karena dalam pertandingan pencak silat kategori tanding atlet wajib menampilkan kekayaan sikap pasang, atlet juga dituntut untuk melakukan teknik serang bela yang dimiliki serta mempunyai manfaat lain yaitu untuk meminimalis terjadinya cedera.

   Pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja 67% termasuk dalam kategori baik sekali dan 33% termasuk dalam kategori baik. Keadaan seperti ini harus dipertahankan bahkan terus ditingkatkan untuk menunjang keluwesan gerak dalam menampilkan kekayaan sikap pasang dan teknik serang bela.

2. Kerja (Energi) Otot Tungkai

   Kerja (energi) otot tungkai pada olahraga pencak silat yang diukur menggunakan *vertical jump test* yang kemudian tinggi lompatan atlet dimasukkan dalam rumus *power* diperlukan untuk mengukur kerja (energi) otot tungkai karena dalam pertandingan pencak silat kerja (energi) otot tungkai mempunyai presentase penggunaan tertinggi dengan adanya tendangan dan beberapa teknik belaan yang sering digunakan di gelanggang dalam sebuah pertandingan pencak silat.

   Pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja 7% termasuk dalam kategori baik sekali, 13% termasuk dalam kategori baik, 47% termasuk dalam kategori cukup, dan 33% termasuk dalam kategori kurang sekali. Dalam keadaan seperti ini kerja (energi) otot tungkai atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja perlu untuk lebih ditingkatkan lagi mengingat sebagian besar atlet termasuk dalam kategori kurang salah satunya dengan latihan pliometrik.

3. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan pada olahraga pencak silat yang diukur menggunakan *push up test* selama 30 detik diperlukan untuk melakukan pukulan dan tangkisan yang merupakan presentase terbesar kedua yang digunakan dalam pertandingan pencak silat. Pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja 13% termasuk dalam kategori baik sekali, 20% termasuk dalam kategori baik, 54% termasuk dalam kategori cukup, dan 13% termasuk dalam kategori kurang. Walaupun sebagian besar atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja termasuk dalam kategori cukup namun perlu adanya peningkatan lagi sebagai upaya dalam peningkatan prestasi seperti dengan melakukan bentuk latihan *push up* atau dengan kereta dorong, dan bentuk-bentuk latihan lainnya.

4. *Agility*

Keincahan (*agility*) pada olahraga pencak silat yang diukur menggunakan *shuttle run test* sangat diperlukan karena dalam pertandingan pencak silat atlet dituntut untuk melakukan berbagai gerakan yang cepat, mengubah arah dan posisi tubuh secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja hasil tes kelincahan menunjukkan 100% atau semua atlet termasuk dalam kategori baik sekali, namun bukan berarti hanya berhenti disini, tetap perlu adanya peningkatan dalam latihan atau minimal mempertahankan apa yang sudah diraih.

5. Daya Tahan (Aerobik)

Daya tahan (aerobik) pada olahraga pencak silat yang diukur menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) diperlukan karena dalam pertandingan pencak silat berlangsung selama 3 x 2 menit bersih yang membutuhkan daya tahan yang cukup untuk dapat melakukan serangan dan belaan secara maksimal di seluruh babak tanpa adanya kelelahan yang berarti.

Pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja 7% termasuk dalam kategori baik sekali, 20% termasuk dalam kategori baik, dan 73% termasuk dalam kategori cukup. Dalam keadaan seperti ini perlu adanya peningkatan dalam memperbaiki kondisi tersebut walaupun sebagian besar atau 73% sudah termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik di atas, maka dari kelima parameter tes tersebut yang harus dievaluasi adalah *Vertical Power Jump* (*Work*), kekuatan otot lengan, dan daya tahan (aerobik). Karena dari dasil tersebut dapat ditunjukkan bahwa rata-rata hasil ketiga item tes tersebut menunjukkan bahwa atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja masuk dalam kategori "Cukup". Sedangkan untuk item tes *flexibility* dan *agility* sudah masuk dalam kategori "Baik Sekali". Namun hal tersebut harus terus diwaspadai oleh atlet maupun pelatih agar tiak mengalami penurunan melainkan peningkatan sehingga dapat menunjukkan prestasi yang maksimal.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja tentang kondisi fisik dalam pencak silat dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa rata-rata kelentukan (*flexibility*) atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja adalah 20,6 cm yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan presentase 67% Baik Sekali, 33% Baik, dan simpangan baku sebesar 3,34
2. Diketahui bahwa rata-rata *vertical power jump (work)* atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja adalah 219,55 watt yang termasuk dalam kategori "Cukup" dengan presentase 33% Baik Sekali, 13% Baik, 47% Cukup, 33% kurang, dan simpangan baku sebesar 38,88
3. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lengan atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja adalah 38 kali yang termasuk dalam kategori "Cukup" dengan presentase 13% Baik Sekali, 20% Baik, 54% Cukup, 13% Kurang, dan simpangan baku sebesar 5,80
4. Diketahui bahwa rata-rata *agility* atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja adalah 11,44 detik yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan presentase 100% Baik Sekali dan simpangan baku sebesar 0,43
5. Diketahui bahwa rata-rata daya tahan (aerobik) atlet IPSI kota Jombang kategori tanding putra remaja adalah 42,91 cc/kg/bb yang termasuk dalam kategori "Cukup" dengan presentase 7% Baik Sekali, 20% Baik, 73% Cukup, dan simpangan baku sebesar 5,16

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi).* Jakarta : PT Rineka Cipta

Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik.* Jakarta : KONI Pusat, Pusat pendidikan dan Penataran

Hasil Keputusan Munas IPSI. 2007. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia.Jakarta : pengurus Besar IPSI

Inch Centimeter Converter. Dalam http://eslus.com/Gizmos/inchcm.html diakses pada 10 Desember 2011

Johnson, Barry dan Nelson, Jack. 1979. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* United States of America : Burgess Publishing Company

Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Mac, Brian. VO_2max. Dalam http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm diakses pada 10 Desember 2011

Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga. Surabaya* : Universitas Negeri Surabaya

_____. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga.* Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga).*Surabaya : Unesa University Press

Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga

Moeslim, Moch. 1995. *Tes dan pengukuran Kepelatihan*. Jakarta : Rineka Cipta

M., Sajoto. 1988. *Pembinaan Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : IKIP Semarang

Nurkancana, W dan Sumartana. 1986. *Evaluasi Pendidikan.* Jakarta : Usaha Nasional

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya.* Surabaya : Universitas Negeri Surabaya