

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN
KUANTAN SINGINGI PERSIAPAN MENGHADAPI PEKAN
OLAHRAGA PROVINSI X 2022**

Rezki Ramadhona¹, Kamarudin²

Email: rezkiramadhona@student.uir.ac.id¹, kamarudin@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pesilat yaitu tes leg dynamometer, tes sit up, tes push up, tes vertical jump, tes medicine ball throw, tes kelenturan dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik yang dimiliki oleh pesilat. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pesilat diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang dimiliki adalah 3.8 yang tergolong dalam kategori Kurang.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Atlet Pencak Silat

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia di era globalisasi sekarang ini. Dengan meningkatnya aktivitas keseharian manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang perlunya olahraga yang teratur. Olahraga di Negara maju telah menjadi rutinitas yang tidak terpisahkan oleh aktivitas manusianya, dalam hal ini olahraga merupakan gerakan-gerakan yang telah disusun menjadi bentuk permainan atau strategi pemikiran yang dapat menstimulus tubuh menjadi lebih baik dan lebih bugar.

Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Negara Indonesia sendiri pada saat sekarang ini sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang terutama pada bidang olahraga, pembangunan ini dilakukan oleh pemerintah Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya melalui kegiatan atau aktivitas olahraga. Pembangunan sekarang ini giat-giatnya dilakukan oleh bangsa Indonesia seutuhnya yang merata baik mental dan spiritual maupun fisik material. Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia no.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 1 tentang Sistem keolahragaan Nasional menyatakan: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi ke arah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta

dalam mengembangkan olahraga, dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia, pencak silat dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat dan kondisi fisik yang prima sehingga dapat mendukung keterampilan teknik yang dimiliki atlet.

Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar pencak silat, antara lain sebagai berikut: teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan dan tangkisan. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu. Dalam melakukan teknik pencak silat diperlukan teknik yang baik serta kondisi fisik yang maksimal. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu, aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Olahraga pencak silat memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam olahraga.

Dalam hal ini kondisi fisik sangat memegang peranan penting dalam olahraga pencak silat, apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak, oleh karena itu seorang atlet pencak silat harus mempunyai fisik yang sangat bagus sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi

yang memuaskan. Dalam pertandingan pencak silat seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat di lihat apakah hasilnya sesuai yang kita inginkan atau sebaliknya. Karena dalam pertandinganlah semua teknik akan keluar apakah atlet tersebut mempunyai kondisi fisik yang bagus atau pada saat pertandingan tersebut atlet mengalami penurunan fisik sehingga teknik tidak dilakukan dengan sempurna.

Seorang atlet akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga makanan dan minuman serta istirahat yang cukup sehingga tidak mudah lelah. Selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik atlet. Menurut Syafruddin dalam Dahrial (2019:5) Bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada dalam diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Cabang olahraga pencak silat sama dengan cabang olahraga yang lain yang memerlukan keadaan fisik yang baik. Komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet pencak silat seperti, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, *power*, daya tahan dan kordinasi yang baik dalam latihan maupun saat bertanding agar dapat memiliki kondisi fisik yang baik serta dibutuhkan latihan yang teratur, berkelanjutan dan terancang.

Salah satu cara untuk mencapai prestasi yang maksimal untuk atlet adalah dengan menerapkan latihan fisik dalam program latihannya, karena atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik, atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik

berupa tekanan dari internal seperti mental dan keadaan fisik yang dimiliki oleh atlet serta faktor eksternal seperti adanya dukungan dari orang tua agar anaknya sebagai atlet dapat berprestasi serta dukungan dari pemerintah Kabupaten Kuantan Singingi.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kemampuan fisik, sehingga dapat diketahui atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik dan atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut bagi atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang baik dengan cara melakukan perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Atlet yang mendapat dukungan dari orang tua atau orang terdekatnya akan menimbulkan motivasi yang tinggi bagi atlet saat bertanding, sehingga dukungan moral ini sangat dibutuhkan oleh setiap atlet dalam membangkitkan semangat juang pantang menyerah demi membuat bangga kedua orang tua yang telah memberikan dukungan. Selain dukungan dari orang tua tersebut, ketersediaan sarana dan prasarana latihan yang disediakan oleh pemerintah Kabupaten Kuantan Singingi juga akan menentukan prestasi yang akan dicapai oleh atlet silat yang sedang dibina.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet pencak silat Kuantan Singingi dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 disaat melakukan pertandingan persahabatan dengan tim pencak silat yang berasal dari daerah lain terlihat bahwa kecepatan gerakan atlet dalam melakukan teknik pencak silat masih belum cepat, *power* dari pukulan maupun tendangan masih kurang bertenaga sehingga pada sesi pertandingan yang menyebabkan atlet kesulitan dalam menciptakan poin, selain itu koordinasi gerak atlet belum maksimal karena setelah gerakan serangan atlet lambat untuk melakukan kuda-kuda, kecepatan teknik juga belum baik, terlihat dari pergerakan pukulan maupun tendangan yang dilakukan oleh atlet tidak tepat mengenai sasaran karena lawan lebih cepat menghindar. Kemudian pada saat pertandingan berlangsung atlet terlihat cepat lelah, hal ini kemungkinan disebabkan oleh daya

tahan atlet yang kurang maksimal.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Kuantan Singingi Untuk Porprov X 2022 maka penulis tertarik meneliti dengan judul tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022.

B. METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam Sugiyono (2010:11) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

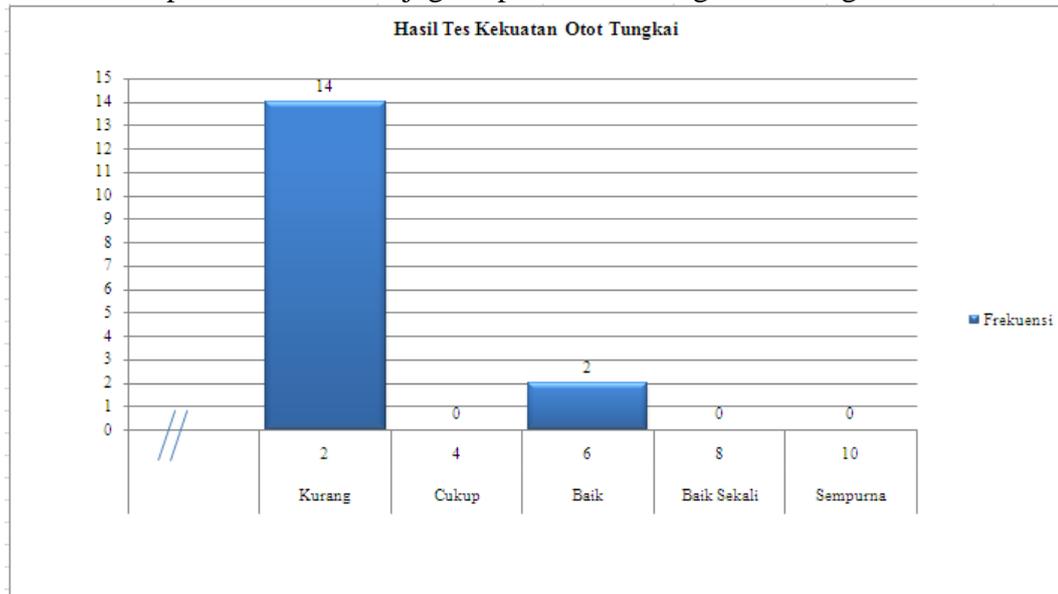
Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh bahwa diperoleh 14 orang atau 88% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 77-145, dan 2 orang atau 12.50% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 215-282 sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
77-145	Kurang	2	14	88%
146-214	Cukup	4	0	0.00%
215-282	Baik	6	2	12.50%

283	Baik Sekali	8	0	0.00%
>283	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

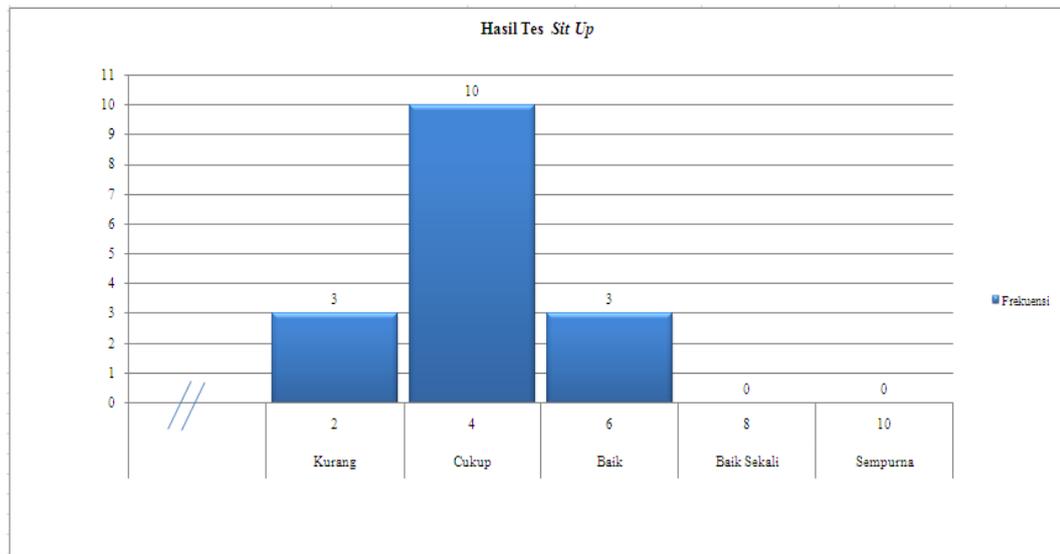
2. Data Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan norma tes *sit up* atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 3orang atau 18.75% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 20-29, dan 10orang atau 62.50% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 30-49, serta 3orang atau 18.75% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 50-69, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Tes *Sit Up* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma Tes Sit Up	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
20-29	Kurang	2	3	18.75%
30-49	Cukup	4	10	62.50%
50-69	Baik	6	3	18.75%
70-89	Baik Sekali	8	0	0.00%
>90	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data *Sit Up* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

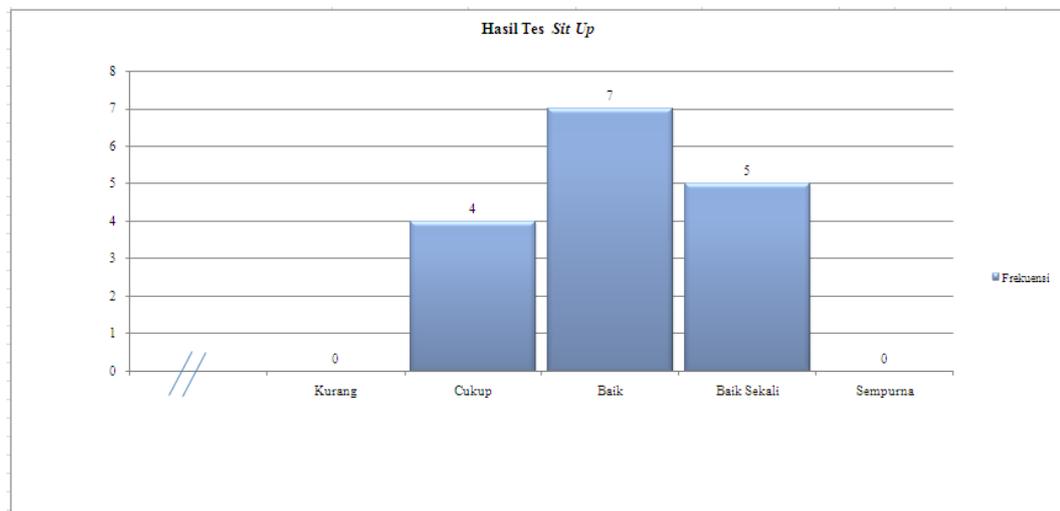
3. Data Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan norma tes *push up* atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 4 orang atau 25% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 12-19, dan 7 orang atau 43.75% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 20-28, serta 5 orang atau 31.25% dalam kategori baik sekali karena terletak pada rentang norma 29-37, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Tes *PushUp* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma Tes <i>Push Up</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
4-11	Kurang	2	0	0.00%
12-19	Cukup	4	4	25.00%
20-28	Baik	6	7	43.75%
29-37	Baik Sekali	8	5	31.25%
>38	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data *PushUp* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

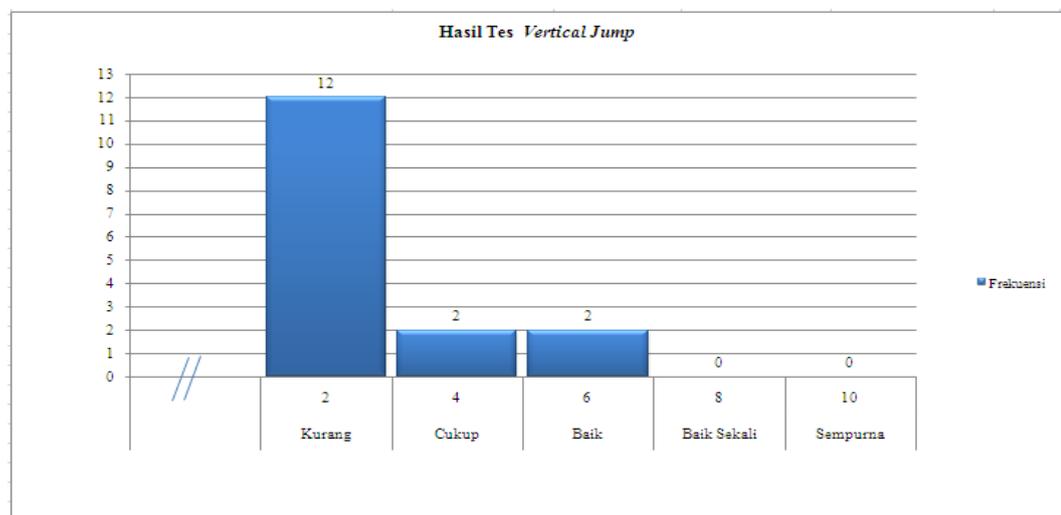
4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan norma tes *vertical jump* atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 12 orang atau 75% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 38-45, dan 2 orang atau 12.50% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 46-52, serta 2 orang atau 12.50% dalam kategori baik karena terletak pada rentang norma 53-61, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma <i>Vertical Jump</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
38-45	Kurang	2	12	75.00%
46-52	Cukup	4	2	12.50%
53-61	Baik	6	2	12.50%
62-69	Baik Sekali	8	0	0.00%
>70	Sempurna	10	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

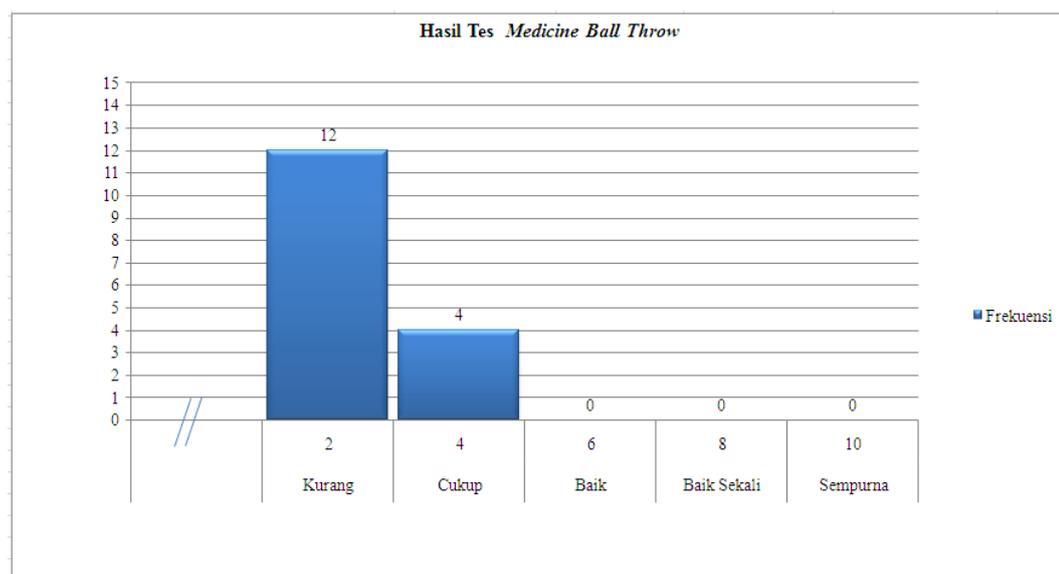
5. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan norma tes *medicine ball throw* atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 12 orang atau 75% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 2.63-3.67, dan 4 orang atau 25% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma 3.68-4.52, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

<i>Norma Medicine Ball Throw</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
2.63-3.67	Kurang	2	12	75.00%
3.68-4.52	Cukup	4	4	25.00%
4.53-5.37	Baik	6	0	0.00%
5.38-6.22	Baik Sekali	8	0	0.00%
>6.23	Sempurna	10	0	0%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Tes *Medicine Ball Throw* Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

6. Data Tes Kelenturan Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

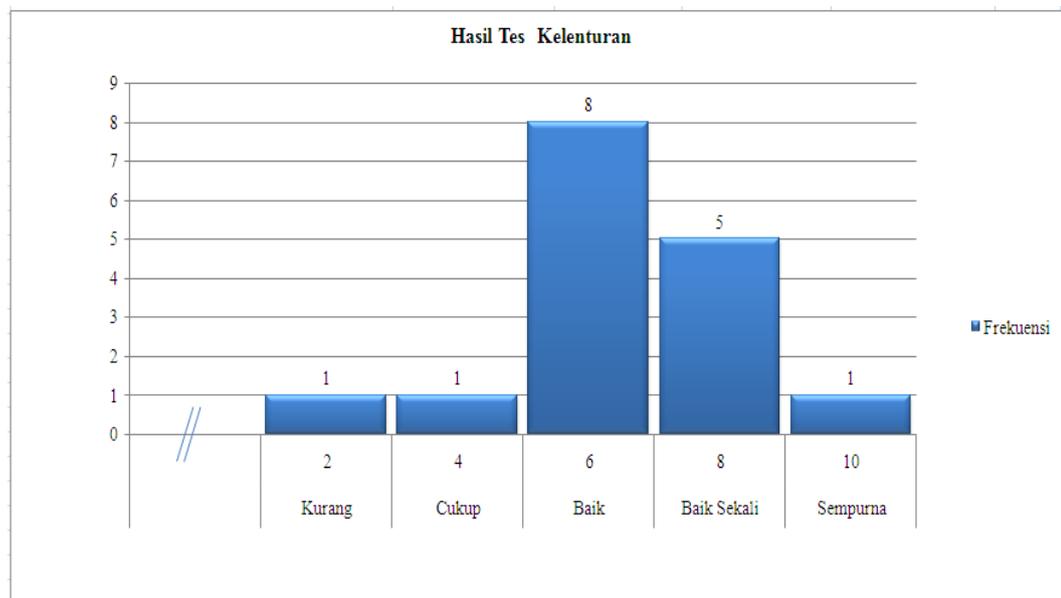
Berdasarkan norma tes kelenturan atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 1orang atau 6.25% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 1-5, dan 1orang atau 6.25% dalam kategori cukup karena terletak pada rentang norma

6-11, dan 8orang atau 50% dalam kategori baikkarena terletak pada rentang norma 12-17, dan 5orang atau 31.25% dalam kategori baik sekalikarena terletak pada rentang norma 18-23, serta 1orang atau 6.25% dalam kategori sempurna karena terletak pada rentang norma >24, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Tes Kelenturan Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1-5	Kurang	2	1	6.25%
6-11	Cukup	4	1	6.25%
12-17	Baik	6	8	50.00%
18-23	Baik Sekali	8	5	31.25%
>24	Sempurna	10	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Data Kelenturan Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

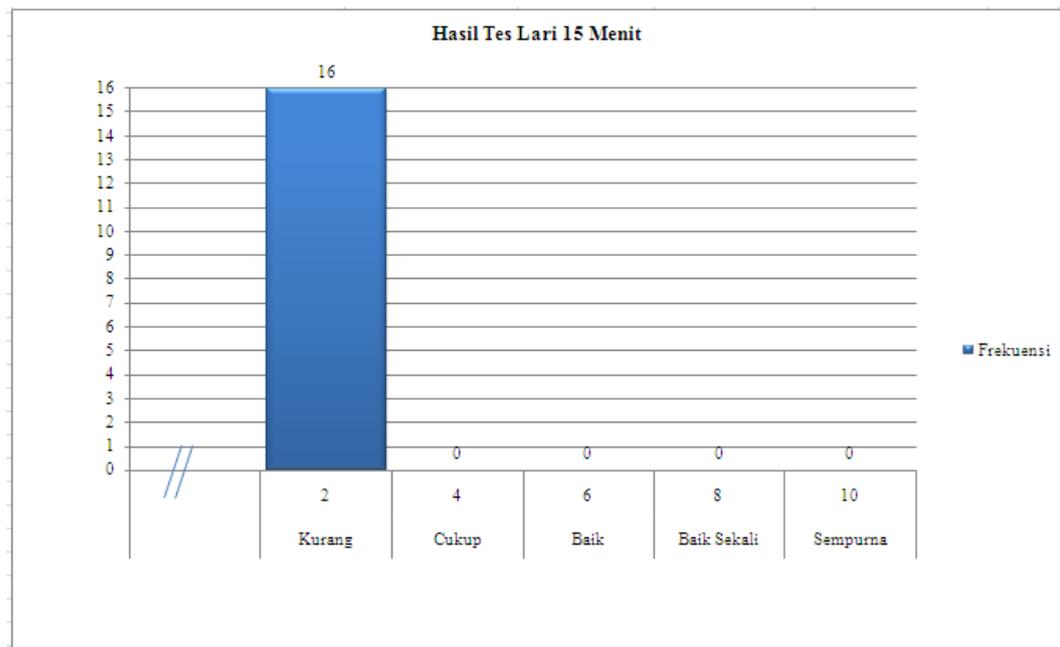
7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan norma tes lari 15 menit atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 diperoleh 16 orang atau 100% dalam kategori kurang karena terletak pada rentang norma 1-5, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Norma Tes Lari 12 Menit	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 49	Kurang	2	16	100%
50-52	Cukup	4	0	00%
53-55	Baik	6	0	0%
56-58	Baik Sekali	8	0	0%
> 59	Sempurna	10	0	0%
Jumlah			16	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 7. Data Tes Lari 15 Menit Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 7 orang atau 43.75%, tergolong pada kategori nilai cukup ada 9 orang atau 56.25%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 17. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	7	43.75%
2	4,0 – 5,9	Cukup	9	56.25%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0.00%
5	9,6 – 10	Sempurna	0	0.00%
Jumlah			16	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 adalah 3.8 yang termasuk pada interval 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 tergolong Kurang.

Kategori kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya kegiatan latihan atlet akibat pandemi covid 19, dimana jadwal latihan terkadang harus dibatalkan karena adanya larangan dari pemerintah untuk melakukan kegiatan yang menyebabkan kerumunan untuk mengurangi penularan covid 19, sehingga atlet hanya berusaha melakukan kegiatan olahraga secara mandiri di kawasan sekitar rumah untuk menjaga kondisi fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang

dicapai oleh keseluruhan atlet adalah 3.8 yang termasuk pada rentang nilai 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet pencak silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 tergolong Kurang.

Kegiatan pembinaan olahraga pencak silat yang sudah jarang dilakukan akibat dari terjadinya pandemic *Covid 19*, sehingga atlet membatasi gerakannya dan lebih banyak berdiam diri di dalam rumah, sehingga kondisi fisik atlet menjadi menurun dari keadaan sebelum dilanda pandemic covid 19. Oleh karena itu, sebaiknya atlet tetap melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang di pekarangan rumah sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan tingkat kondisi fisik yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan pembatasan ruang gerak, maupun jaga jarak (*physical dystancing*) akibat pandemik *Covid-19*, atau dengan berolahraga di kawasan rumah sendiri dapat juga berguna untuk menghilangkan depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan *stress*.

Kendala yang peneliti dapatkan di lapangan adalah sulitnya untuk melakukan penelitian karena adanya beberapa sampel yang datang tidak hadir saat penelitian sehingga membuat peneliti terkadang mengatur jadwal ulang untuk penelitian.

Kondisi fisik seorang atlet sangatlah berpengaruh dalam penampilan saat melakukan teknik-teknik pencak silat, sehingga kegiatan latihan saat pembinaan di Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang menuntut adanya penerapan latihan kondisi fisik yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi atlet dalam olahraga pencak silat. Jika kondisi fisik atlet kurang baik, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap atletpencak silat khususnya di Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022.

Hasil penetian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukanoleh

Susanto (2020:702) Berakarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan, tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Ketangguhan Kecepatan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi sedang. 2) Ketangguhan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Pencak Silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi sedang. 3) Ketangguhan Daya Ledak Otot yang dimiliki Atlet Pencak Silat Padepokan Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi sedang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet diketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kuantan Singingi Persiapan Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi X 2022 yang dimiliki adalah 3.8 yang tergolong dalam kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. PT Jakarta. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dahrial D. (2019). Studi Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) Kabupaten Inhil Riau Tahun 2018. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 1-12. Retrieved from <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/514>
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jawa Tengah.
- Kholis, M. N., & Puspodari, P. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

- Psht Di Padepokan Psht Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Bravos's*, 7(4), 158-165.
- Kriswanto, S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- Suwirman. (2011). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Sainatika*, 3(1), 410-422.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.