

## PROFIL KONDISI FISIK ATLET PPLP PENCAK SILAT JAWA TIMUR

<sup>1</sup> Ujang Rohman, <sup>2</sup> Mochamad Yusuf Effendi

*Correspondence:* Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: [ujang\\_roh64@unipasby.ac.id](mailto:ujang_roh64@unipasby.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggambarkan objek atau subjek yang diteliti. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan parameter tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari 1) sprint 30 m untuk mengukur kecepatan, 2) shuttle run untuk mengukur kelincahan, 3) push ups dan sit ups untuk mengukur kekuatan otot lengan dan perut, 4) standing broad jump untuk mengukur daya ledak (power) tungkai, 5) sit and reach untuk mengukur kelentukan dan 6) bleep test untuk mengukur daya tahan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pelajar yang dipusatkan dalam PPLP Pencak Silat Jawa Timur yang berjumlah 14 atlet. Hasil analisis kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur, menunjukkan komponen kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan masuk kategori sangat baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 71.4% (kelincahan), 35.71% (daya ledak otot tungkai) dan 35.71% (daya tahan). Sedangkan untuk komponen kecepatan, kekuatan, dan kelentukan masuk kategori baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 50% (kecepatan), 42.85% (kekuatan otot lengan), 35.71% (kekuatan otot Perut) dan 42.85% (kelentukan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur terdiri dari komponen kelincahan, daya ledak (power) otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan.

**Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik**

### Abstract

This research is a type of descriptive research that describes the object or subject under study. Therefore, the purpose of this study was to determine the profile of PPLP athletes in Pencak Silat, East Java. The method used is a survey method with data collection techniques using test parameters and physical condition measurements consisting of 1) 30 m sprint to measure speed, 2) shuttle run to measure agility, 3) push ups and sit ups to measure arm and abdominal muscle strength, 4) standing broad jump to measure explosive power (power) legs, 5) sit and reach to measure flexibility and 6) bleep test to measure endurance. The population and sample in this study were student athletes who were centered in PPLP Pencak Silat, East Java, which amounted to 14 athletes. The results of the analysis of the physical condition of PPLP Pencak Silat athletes in East Java showed an agility component, explosive limb muscle strength and endurance in a very good category with a percentage of each component of 71.4% (agility), 35.71% (leg muscle explosive power) and 35.71% (durability). While the components of speed, strength, and flexibility are in the good category with the percentage of each component by 50% (speed), 42.85% (arm muscle strength), 35.71% (abdominal muscle strength) and 42.85% (flexibility). So that it can be concluded that the profile of the physical condition of PPLP Pencak Silat athletes in East Java consists of agility components, power of leg muscles, endurance, speed, strength and flexibility.

**Keyword: Profile, Physical condition**

## Introduction

Prestasi olahraga di Indonesia saat ini mengalami fluktuasi yang tidak stabil, hal ini dapat di lihat dari prestasi yang dicapai ditingkat regional Asia Tenggara pada event olahraga Sea Games sejak dekade tahun 90-an sampai dengan pada dekade tahun 2000-an tidak mengalami peningkatan prestasi yang signifikan karena prestasi yang dicapai secara umum selalu peringkatnya dibawah Thailand, Malaysia bahkan Singapura. Prestasi yang dicapai ini berbeda pada saat dekade tahun 80-an prestasi Indonesia selalu berada di puncak peringkat teratas. Terlepas dari capaian prestasi olahraga Indonesia tersebut, maka yang perlu diperhatikan saat ini adalah bagaimana pembinaan olahraga di Indonesia agar prestasi yang pernah dicapai pada dekade tahun 80-an kembali terwujud. Untuk mewujudkan prestasi tersebut maka faktor pembinaan olahraga sejak dini melalui program pembibitan yang terstruktur dan berkesinambungan dengan konsep dan pengelolaan yang tepat dan benar menjadi sebuah tuntutan saat ini, sehingga perlu disusun sistem pembinaan olahraga yang dapat dijadikan pondasi untuk menuju prestasi yang optimal. Salah satu cabang olahraga yang telah melaksanakan program pembinaan olahraga sejak dini melalui program pembibitan yang terstruktur dan berkesinambungan adalah cabang olahraga pencak silat. Cabang olahraga pencak silat merupakan olahraga leluhur masyarakat Indonesia yang tersebar di seluruh provinsi, salah satunya adalah provinsi Jawa Timur.

Di Jawa timur, terdapat banyak perguruan pencak silat anggota resmi IPSI Jawa Timur, dimana setiap perguruan pencak silat memiliki karakteristik tertentu. Modal sumber daya manusia yang dimiliki ini, akan tidak berguna jika tidak ada pembinaan secara intensif dan berkesinambungan. Pembinaan itu dimaksudkan untuk menjaga eksistensi pencak silat dan mencetak prestasi yang dapat membawa nama Jawa Timur di tingkat nasional, bahkan internasional. Upaya pembinaan pencak silat ini tidak hanya dilakukan pengurus cabang IPSI Jawa Timur, tetapi didukung pula oleh pemerintah daerah provinsi Jawa Timur dan pihak-pihak terkait. IPSI Jawa Timur sebagai wadah untuk menghimpun atlet yang memiliki bakat dan minat telah memfasilitasi atlet pencak silat dalam bentuk pembinaan yang terorganisir dan melembaga.

Konsep pembinaan atlet berbakat sangat tergantung pada penerapannya kedalam sistem penyelenggaraan pelatihan. Pusat pendidikan dan pembinaan atlet pelajar berbakat merupakan wujud dari sistem penyelenggaraan pelatihan untuk mencapai hasil yang diinginkan yaitu atlet berprestasi. Tujuan pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengidentifikasi calon atlet yang berpotensi yang sesuai dengan potensi dan minat yang memiliki peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan harus dengan latihan fisik, teknik, mental dan kemahiran. Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, Sukadiyanto dan Moeloe (2011).

Pada cabang olahraga pencak silat, semua komponen kondisi fisik mencakup didalamnya seperti, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, power, daya tahan, reaksi, ketepatan dan keseimbangan, semua komponen itu berperan penting dalam meningkatkan fisik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, yang artinya didalam seluruh komponen fisik harus dikembangkan dalam usaha peningkatan fisik, Sajoto (1995). Kondisi fisik yang prima juga bermanfaat untuk menjaga ketahanan dan konsentrasi atlet, misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, dan kelihaian serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa: a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya. c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan, Harsono (2015)

Pembinaan prestasi olahraga yang sesuai dengan konsep dan pengelolaan yang tepat dan benar harus dilakukan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet berprestasi lahir dari pembinaan jangka panjang yang memerlukan waktu antara 8 – 12 tahun. Salah satu upaya yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) bekerjasama dengan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) serta Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) secara terintegrasi mendirikan wadah pembinaan olahraga prestasi di Indonesia dalam bentuk Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di beberapa provinsi yang merupakan sistem pembinaan olahraga nasional sejak dini yang memiliki peran yang sangat strategis dalam menghasilkan atlet yang berprestasi dalam bidang olahraga sekaligus bidang akademik. Keberadaan PPLP yang dikembangkan di beberapa provinsi merupakan ujung tombak dalam menjaring pelajar berbakat diberbagai cabang olahraga untuk dibina secara berjenjang dan berkesinambungan menuju pencapaian prestasi pada tingkat nasional maupun international. Salah satu Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang ada di Jawa Timur adalah PPLP Pencak Silat. Keberadaan PPLP pencak silat ini menjadi sangat penting dan sangat efektif untuk meningkatkan prestasi peserta didik dalam cabang olahraga pencak silat terutama sekali di Jawa Timur.

Mengacu kepada konsep tersebut di atas, peneliti mencoba meneliti tentang profil kondisi fisik atlet pencak silat. Penelitian tentang profil kondisi fisik atlet ini sangat penting agar kondisi atlet terus bisa dipantau sejauh mana kemampuan para atlet untuk bisa mencapai prestasi. Dengan diketahuinya profil kondisi fisik diharapkan pelatih bisa secara maksimal mengawasi serta penerapkn program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan target yang ingin dicapai pada kondisi fisik masing-masing Individu atlet itu sendiri. Saat ini, atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur perlu memiliki kondisi fisik yang baik

sehingga program-program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih dan target yang diberikan pada atlet mengenai kondisi fisik sesuai yang diharapkan. Penelitian tentang profil kondisi fisik atlet beladiri diantaranya oleh, Hardika (2015) tentang profil tingkat kemampuan fisik dan keterampilan pada atlet kempo, yang hasilnya menunjukkan bahwa profil tingkat kemampuan fisik dan keterampilan pada atlet kempo dapat dikategorikan sedang atau cukup. Sedangkan menurut Pujianto (2015) tentang profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tenis meja usia dini, hasilnya menunjukkan kondisi fisik atlet tenis meja di Kota Semarang termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 64% atlet putra dan 86% atlet putri dalam kategori sedang. Keterampilan teknik tenis meja dalam kategori baik. Sebanyak 73% atlet putra dan 93% atlet putri memiliki keterampilan teknik dasar yang baik. Mengacu pada kedua hasil penelitian tersebut lebih mengarah pada profil tingkat kemampuan fisik dan keterampilan atlet, oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan meneliti tentang profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan melihat gambaran profil kondisi atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur, sedangkan pentingnya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan masukan dalam pengembangan serta pembinaan terutama dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet olahraga pencak silat di Jawa Timur umumnya dan atlet PPLP Pencak Silat khususnya agar prestasi yang diharapkan sesuai dengan target yang telah ditetapkan yaitu mencapai prestasi maksimal di tingkat nasional maupun internasional.

### **Method**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti, Hilman (2016).

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan parameter tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari 1) *sprint 30 m* untuk mengukur kecepatan, 2) *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, 3) *push ups* dan *sit ups* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan perut, 4) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak (*power*) tungkai, 5) *sit and reach* untuk mengukur kelentukan dan 6) *bleep test* untuk mengukur daya tahan.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pelajar yang dipusatkan dalam PPLP Pencak Silat Jawa Timur yang berjumlah 14 atlet diambil secara acak (*random*). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentase (%).

### **Discussion**

Hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik

No. Subjek	Item Tes Kondisi Fisik						
	<i>Sprint 30 M</i>	<i>Shuttle Run</i>	<i>Push Ups</i>	<i>Sit Ups</i>	<i>Standing Broad Jump</i>	<i>Sit and Reach</i>	<i>Bleep Test</i>
	Kecepatan	Kelincahan	Kekuatan		Daya Ledak	Kelenturan	Daya Tahan
1	3.05	11.90	33	49	252	23	10.3
2	3.02	11.48	26	48	256	24	11.7
3	3.03	11.28	33	34	257	29	10.1
4	3.20	12.09	23	46	262	27	08.0
5	3.20	11.98	29	39	270	20	08.3
6	3.04	11.05	21	44	257	23	07.6
7	3.17	12.80	20	51	250	27	09.8
8	3.09	11.85	32	39	188	30	08.1
9	3.45	11.89	24	38	215	26	09.9
10	3.08	13.05	20	37	186	26	07.1
11	3.27	11.84	27	47	189	21	09.5
12	3.06	11.08	25	44	188	18	05.3
13	3.00	12.62	29	39	180	20	04.5
14	3.19	13.13	26	40	200	22	07.3
<b>Rerata</b>	3.13	12.00	26.28	42.50	225	24	8.39

Berdasarkan data hasil tes pada tabel 1 di atas, maka hasil analisis deskripsi data profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur menunjukkan gambaran komponen kondisi fisik yang terdiri dari unsur:

a. *Kecepatan*

Hasil tes komponen kecepatan yang dilaksanakan pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebesar 3,13 detik. Sedangkan besarnya persentase kecepatan masing-masing atlet terdapat 1 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 7.14 %, 7 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 50.00 %, 4 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 28.57 %, 1 atlet masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 7.14%, dan 1 atlet masuk kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 7.14%. Secara keseluruhan hasil tes komponen kecepatan atlet PPLP Pencak Silat bisa dikategorikan baik dengan persentase sebesar 50.00%. Profil deskripsi kecepatan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Kecepatan Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
≤ 3.0"	1	7.14	Sangat Baik
3.01" - 3.14"	7	50.00	Baik
3.15"- 3.30"	4	28.57	Cukup



3.31"- 3.46"	1	7.14	Kurang
≥ 3.47"	1	7.14	Sangat Kurang

b. *Kelincahan*

Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan dalam merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Harsono (1988) dalam Kuswardini (2012). Kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat. Dari hasil tes komponen kelincahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebesar 12.00 detik. Sedangkan besarnya persentase kelincahan masing-masing atlet terdapat 10 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 71.43% dan 4 atlet masuk kategori baik dengan persentasi 28.57%. Secara keseluruhan hasil tes komponen kelincahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur bisa dikategorikan sangat baik dengan persentase sebesar 71.43%. Profil deskripsi komponen kelincahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Kelincahan Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
≤ 12,10	10	71.43	Sangat Baik
12,11-13,53	4	28.57	Baik
13,54-14,96	0	0	Cukup
14,97-16,36	0	0	Kurang
≥ 16,37	0	0	Sangat Kurang

c. *Kekuatan*

Kekuatan (*strenght*) juga sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat namun kekuatan ini harus bisa dikonversi menjadi power, Lubis (2017). Kekuatan pada olahraga pencak silat yang paling dominan adalah kekuatan otot lengan dan otot perut. Dari hasil tes komponen kekuatan otot lengan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebanyak 26 kali. Sedangkan besarnya persentase komponen kekuatan otot lengan pada masing-masing atlet terdapat 6 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 42.85%, 5 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 35.71% dan 3 atlet masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 21.42%. Secara keseluruhan hasil nilai komponen kekuatan otot lengan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dikategorikan baik dengan persentase sebesar 42.85%. Profil *deskripsi* komponen kekuatan otot lengan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
≥ 39	0	0	Sangat Baik
29 – 38	6	42.85	Baik
23 – 28	5	35.71	Cukup

19 – 22	3	21.42	Kurang
≤ 17	0	0	Sangat Kurang

Secara keseluruhan hasil rata-rata kekuatan otot perut atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dikategorikan baik dengan nilai rata-rata sebanyak 43 kali. Sedangkan besarnya persentase komponen kekuatan otot perut pada masing-masing atlet terdapat 3 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 21.42%, 5 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 35.71%, 4 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 28.57% dan 2 atlet masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 14.28%. Secara keseluruhan hasil nilai komponen kekuatan otot perut atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dikategorikan baik dengan persentase sebesar 42.85%. Profil deskripsi kekuatan otot perut atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5 Deskripsi Data Kekuatan Otot Perut Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
≥ 48	3	21.42	Sangat Baik
42 – 47	5	35.71	Baik
38 – 41	4	28.57	Cukup
33 – 37	2	14.28	Kurang
≤ 32	0	0	Sangat Kurang

d. *Daya Ledak (Power) Tungkai*

Hasil dari tes daya ledak (*power*) tungkai yang dilaksanakan pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebesar 225 cm. Sedangkan besarnya persentase komponen daya ledak tungkai pada masing-masing atlet terdapat 5 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 35.71%, 3 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 21.43%, 3 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 21.43% dan 3 atlet masuk kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 21.43%. Secara keseluruhan hasil tes komponen daya ledak tungkai atlet PPLP Pencak Silat bisa dikategorikan sangat baik dengan persentase sebesar 35.71%. Profil deskripsi data daya ledak otot (*power*) tungkai atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
> 255.87	5	35.71	Sangat Baik
229.87 - 255.87	3	21.43	Baik
203.88 - 228.87	3	21.43	Cukup
177.08 - 229.88	3	21.43	Kurang
< 177.08	0	0	Sangat Kurang

e. *Kelentukan*

Kelentukan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting dalam olahraga beladiri termasuk pencak silat. Komponen kelentukan sangat berpengaruh pada komponen biomotorik lainnya karena merupakan unsur dasar yang harus dipertahankan. Hasil dari tes komponen kelentukan yang dilaksanakan pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata sebesar 18.5 cm. Sedangkan besarnya persentase komponen kelentukan pada masing-masing atlet terdapat 5 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 35.71%, 6 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 42.85%, 3 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 21.43%. Secara keseluruhan rata-rata kelentukan atlet PPLP Pencak Silat bisa dikategorikan baik dengan dengan persentase sebesar 42.85%. Profil deskripsi data kelentukan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 7 berikut

Tabel 7. Deskripsi Data Kelentukan Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
> 19.5	5	35.71	Sangat Baik
17.0 - 19.0	6	42.85	Baik
14.5 - 16.5	3	21.43	Cukup
12.5 - 14.0	0	0	Kurang
< 12.0	0	0	Sangat Kurang

f. *Daya Tahan*

Daya tahan merupakan komponen biomotorik, seperti hal komponen lainnya sangat diperlukan dalam cabang olahraga beladiri termasuk pencak silat. Daya tahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur untuk putra rata-rata 9,18 kategori baik. Sedangkan besarnya persentase komponen daya tahan pada masing-masing atlet terdapat 5 atlet masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 35.71%, 3 atlet masuk kategori baik dengan persentase sebesar 21.43%, 3 atlet masuk kategori cukup dengan persentase sebesar 21.43% dan 3 atlet masuk kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 21.43%. Secara keseluruhan daya tahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur masuk kategorikan sangat baik engan dengan persentase sebesar 35.71%. Profil deskripsi data daya tahan atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dapat di lihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Deskripsi Data Daya Tahan Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

Skor Tes	Usia 15 – 17		Kategori
	Σ Subjek	Persentase (%)	
> 10	5	35.71	Sangat Baik
9.00 – 10	3	21.43	Baik
8.00 - 9.00	3	21.43	Cukup
7.00 - 8.00	3	21.43	Kurang
< 7.00	0	0	Sangat Kurang



Berdasarkan hasil analisis deskripti pada masing-masing komponen kondisi fisik, maka kategori dan persentasi kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur secara keseluruhan dapat di lihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur

No	Profil Kondisi fisik	Skor rata-rata	Persentase	Kategori
1	Kelincahan	12.00	71.43	Sangat Baik
2	Daya Ledak Otot Tungkai	225	35.71	Sangat Baik
3	Daya tahan	8.39	35.71	Sangat Baik
4	Kecepatan	3.13	50	Baik
5	Kekuatan:			Baik
	- Kekuatan Otot Lengan	26.28	42.85	Baik
	- Kekuatan otot Perut	42.50	35.71	
6	Kelentukan	18.5	42.85	Baik

Deskripsi data pada tabel 9, menunjukkan bahwa profil kondisi fisik yang paling dominan pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur adalah komponen kelincahan skor rata-rata 12 masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 71.4%, artinya bahwa atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur sangat dominan pada kemampuan gerakan motorik tubuh saat bergerak ke berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan yang berarti. Komponen berikutnya adalah daya ledak otot tungkai skor rata-rata 225 cm masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 35.71%, artinya bahwa atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur rata-rata memiliki kemampuan dalam mengembangkan gerakan secara maksimal yang mengkombinasi antara komponen kekuatan dan kecepatan. Selanjutnya komponen daya tahan rata-rata 8.39 masuk kategori sangat baik dengan persentase sebesar 35.71, artinya bahwa atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur memiliki ketahanan dalam sistem kontraksi otot, peredaran darah dan pernafasan atlet sehingga mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan setelah selesai melakukan aktivitas. Sedangkan komponen kecepatan, kekuatan dan kelentukan dengan skor rata-rata, 3.13 detik, 26.28 kali, 42.50 kali dan 16.5 cm masuk kategori baik, artinya bahwa atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur memiliki kemampuan fisik yang cepat, kuat dan lentuk sebagai daya penggerak setiap gerakan silat seperti gerakan pukulan, tendangan dan bantingan. Jadi komponen kecepatan, kekuatan dan kelentukan merupakan pondasi bagi komponen fisik lainnya seperti kelincahan, daya ledak otot (*power*) dan daya tahan.

Dalam penelitian ini menunjukkan profil kondisi fisik pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur adalah komponen kelincahan, daya ledak otot (*power*), daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan, karena karakteristik gerakan pencak silat adalah gerakan yang membutuhkan komponen tersebut agar gerakan yang dilakukan pesilat berupa pukulan, tendangan dan jatuhnya tepat sasaran dan akurat. Dengan demikian kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki atlet pencak silat dalam mendukung penampilan teknik, taktik dan strategi bertanding. Jadi atlet pencak silat hendaknya memiliki kemampuan

kondisi fisik seperti kelincuhan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan.

### **Conclusion**

Hasil analisis deskriptif profil kondisi fisik atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Pencak Silat Jawa Timur, secara keseluruhan menunjukkan komponen kelincuhan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan masuk kategori sangat baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 71.4% (kelincuhan), 35.71% (daya ledak otot tungkai) dan 35.71% (daya tahan). Sedangkan untuk komponen kecepatan, kekuatan, dan kelentukan masuk kategori baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 50% (kecepatan), 42.85% (kekuatan otot lengan), 35.71% (kekuatan otot Perut) dan 42.85% (kelentukan).

Berdasarkan identifikasi tersebut, profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur memiliki kemampuan pada komponen kelincuhan, daya ledak (*power*) otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan. Unsur kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang dimiliki atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur dan menggambarkan performance masing-masing atlet secara keseluruhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur terdiri dari komponen kelincuhan, daya ledak (*power*) otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan.

### **References**

- Hardika, Nepi, 2015. "Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan Pada Atlet Kempo Praon Kota Pontianak". *Jurnal Pendidikan Olahraga IKIP PGRI Pontianak*. Volume: 4, Edisi: 1: 80-87.
- Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hilman, Muammad, 2016. *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola UNY*. Yogyakarta: Skripsi FIK-UNY.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat*. Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Pujianto, Agus, 2015. "Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang". *Journal of Physical Education, Health and Sport Unnes Semarang*. Volume: 2, Edisi: 1: 38-43.
- Sajoto, Mochammad, 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Bandung: Dahara Prize.
- Sukadiyanto dan Dangsina Moeloek, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.