

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK
SILAT MERPATI PUTIH PURWOREJO PADA MASA PANDEMI
TAHUN 2021**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

Untung Aji Pangestu

17602241046

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MERPATI PUTIH PURWOREJO PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021

Disusun Oleh:

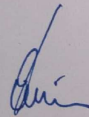
Untung Aji Paंगestu

NIM. 17602241046

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir
Tugas Skripsi Bagi yang bersangkutan.

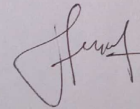
Yogyakarta, Mei 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 1960004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197207132002121001

LEMBAR PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Untung Aji Pangestu
NIM : 17602241046
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak
Silat Merpati Putih Purworejo Pada Masa Pandemi
Tahun 2021

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oran lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata peulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2021

Yang menyatakan,



Untung Aji Pangestu

NIM. 17602241046

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MERPATI PUTIH PURWOREJO PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021

Disusun oleh:

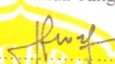


Untung Aji Pangestu

NIM. 17602241046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Mei 2021

TIM PENGUJI

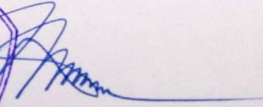
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Awan Hariono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		24-05-2021
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		24-05-2021
Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Penguji		24-05-2021

Yogyakarta, 10 Mei 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Wawan S Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. “Sumbangsihku tak berharga namun keikhlasanku nyata” (Merpati Putih)
2. “Viva la Vida” (Coldplay)
3. “Dan bahwa seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.” (QS,an-Najm:39).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT yang maha esa yang selalu memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Sunaryanto dan Tumiyah yang selalu memberi dukungan dan mendokan setiap langkah saya selama ini.
2. Saudaraku, Novia Dwi Fitriani yang selalu memberi dukungan.
3. Kakak – kakak senior saya di Merpati Putih Purworejo yang selalu memotivasi dan memberi arahan serta pembelajaran yang berarti.
4. Teman-teman yang selalu mendampingi dalam susah, sedih, maupun senang dalam keadaan apapun terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan.

PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MERPATI PUTIH PURWOREJO PADA MASA PANDEMI TAHUN 2021

Oleh
Untung Aji Pangestu
17602241046

Abstrak

Pandemi *Covid-19* membuat berbagai kegiatan terhambat, termasuk latihan. Pencak silat di Kabupaten Purworejo sudah berkembang baik, namun pada perguruan PPS Betako Merpati Putih dalam beberapa tahun terakhir prestasi yang dihasilkan menurun dalam membawa atlet lolos di tingkat kabupaten. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut, salah satunya tidak adanya data kondisi fisik atlet yang dimiliki pelatih serta ditambah adanya pandemi *Covid-19* yang menghambat latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding pada putra dan putri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pemilihan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapat sampel sebanyak 23 atlet terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri. Subjek penelitian ini adalah atlet Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding pada putra dan putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari (1) *sit and reach*, (2) *side step test*, (3) *sprint* 30 meter, (4) *push up* 30 detik, (5) *wall sit test*, (6) *standing board jump test*, (7) *backdynamometer*, (8) *Multilevel Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis tes dengan mengklasifikasikan hasil tes dengan norma yang ada, pada atlet putra rata – rata 27% dalam kondisi baik dan 64% dalam kondisi cukup, dan 9% dalam kondisi kurang, sedangkan pada atlet putri rata – rata 8% dalam kondisi baik, 58% dalam kondisi cukup, dan 33% dalam kondisi kurang. Untuk total keseluruhan atlet putra dan putri didapat hasil sebanyak 17% dalam kondisi baik, 61% dalam kondisi cukup dan sebanyak 22% dalam kondisi kurang.

Kata kunci: *kondisi fisik, pencak silat, kategori tanding*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih Purworejo Pada Masa Pandemi Tahun 2021” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Penguji, Ibu Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or., selaku Sekretaris Ujian, dan Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan PKL dan Ketua Prodi PKO , dan Bapak Dr. Fuzi, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan tugas akhir.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian.

5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu, informasi, dan pengalaman yang bermanfaat.
6. Drs. Muhammad Hani, M.Hum., selaku ketua cabang PPS Betako Merpati Putih cabang Purworejo yang telah memberikan izin penelitian.
7. Kakak – kakak senior di Merpati Putih yang yang selalu memotivasi dan memberi arahan serta pembelajaran yang sangat berarti.
8. Atlet-atlet yang sudah bersedia menjadi testi.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu serta nasihat selama ini.
10. Teman-teman PKO C 2017 FIK UNY selama saya kuliah menjadi teman yang memberikan pengalaman dan kenangan selama ini.
11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakekat Profil	8
2. Hakekat Kondisi Fisik	9
3. Hakekat Atlet	26
4. Hakekat Pencak Silat	27
5. Hakekat Merpati Putih Purworejo.....	28
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	33
D. Pertanyaan Peneliti	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	85
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi.....	92
C. Keterbatasan Penelitian	92
D. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Putra	55
Gambar 2. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Putri	56
Gambar 3. Diagram Batang Fleksibilitas Putra	58
Gambar 4. Diagram Batang Fleksibilitas Putri	59
Gambar 5. Diagram Batang Kecepatan Putra	61
Gambar 6. Diagram Batang Kecepatan Putri	62
Gambar 7. Diagram Batang Kekuatan Lengan Putra.....	64
Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Lengan Putri	65
Gambar 9. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kanan Putra	67
Gambar 10. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kiri Putra	68
Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kanan Putri.....	70
Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kiri Putri	71
Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Putra	73
Gambar 14. Diagram Batang Kelincahan Putri.....	74
Gambar 15. Diagram Batang Power Tungkai Putra.....	76
Gambar 16. Diagram Batang Power Tungkai Putri	77
Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Punggung Putra	79
Gambar 18. Diagram Batang Kekuatan Punggung Putri	80
Gambar 19. Diagram Batang Kondisi Fisik Putra	82
Gambar 20. Diagram Batang Kondisi Fisik Putri	83
Gambar 21. Diagram Batang Kondisi Fisik Putra dan Putri.....	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kondisi Fisik	52
Tabel 2. Data Sampel	53
Tabel 3. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Putra	54
Tabel 4. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Putri	55
Tabel 5. Diagram Batang Fleksibilitas Putra	57
Tabel 6. Diagram Batang Fleksibilitas Putri	58
Tabel 7. Diagram Batang Kecepatan Putra	60
Tabel 8. Diagram Batang Kecepatan Putri	61
Tabel 9. Diagram Batang Kekuatan Lengan Putra	63
Tabel 10. Diagram Batang Kekuatan Lengan Putri	64
Tabel 11. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kanan Putra	66
Tabel 12. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kiri Putra	67
Tabel 13. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kanan Putri	69
Tabel 14. Diagram Batang Kekuatan Tungkai Kiri Putri	70
Tabel 15. Diagram Batang Kelincahan Putra	72
Tabel 16. Diagram Batang Kelincahan Putri	73
Tabel 17. Diagram Batang Power Tungkai Putra	75
Tabel 18. Diagram Batang Power Tungkai Putri	76
Tabel 19. Diagram Batang Kekuatan Punggung Putra	78
Tabel 20. Diagram Batang Kekuatan Punggung Putri	79
Tabel 21. Diagram Batang Kondisi Fisik Putra	81
Tabel 22. Diagram Batang Kondisi Fisik Putri	82
Tabel 23. Diagram Batang Kondisi Fisik Putra dan Putri.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari PPS Betako Merpati Putih	98
Lampiran 3. Monitoring Bimbingan Tugas Akhir	99
Lampiran 3. Blangko Penilaian	100
Lampiran 4. Hasil Tes Kondisi Fisik	102
Lampiran 5. Dokumentasi	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah pandemi *Covid-19*. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *Covid-19*. Memburuknya wabah virus Corona mengharuskan pemerintah mengambil tindakan untuk mengurangi ataupun menghambat penyebaran virus. Pemerintah Indonesia, menyarankan setiap individu menerapkan *social distancing* untuk menghadapi pandemi *Covid-19*. *Social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus corona dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kontak langsung atau jaga jarak dengan orang lain dan membatasi berkunjung ke tempat ramai. Selain itu pada beberapa daerah diberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat. Pembatasan kegiatan tersebut tertera pada dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 4 tahun 2021 yang salah satunya berisi tentang pembatasan tempat kerja dengan *work from home (WFH)* sejumlah 50 persen dan 50 persen dengan datang ke tempat kerja atau *work from office (WFO)*. Kemudian seluruh kegiatan belajar mengajar di satuan Pendidikan dilakukan secara daring. Dampak adanya pembatasan kegiatan belajar mengajar membuat kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler olahraga menjadi terhambat dengan membatasi latihan secara tatap muka sangat secara ketat.

Dalam menyikapi dampak dan segala keterbatasan yang ada, pelatih merupakan seseorang yang berperan dalam penyusunan materi-materi komponen program latihan seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2011: 43) penyusunan program latihan adalah proses merancang dan menyusun materi yang berisi beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap atlet atau olahragawan. Seorang pelatih yang baik akan mengembangkan kemampuan fisik atlet dengan sebuah perencanaan yang disusun dalam program latihan yang sistematis sesuai dengan cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki satu atau lebih komponen fisik yang dominan, namun pada dasarnya semua komponen fisik akan diberikan pada atlet untuk menunjang komponen dominan sesuai cabang olahraga yang dilatih.

Pada cabang olahraga pencak silat, atlet silat harus memiliki kemampuan komponen-komponen biomotor yang baik untuk meningkatkan prestasinya. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto, 2010: 75). Menurut Awan Hariono (2006: 41), dalam pencak silat ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas merupakan komponen biomotor dasar. Power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor dasar sebelumnya. Artinya, bila komponen biomotor dasar seperti ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas

dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan power, stamina, keseimbangan dan kelincahan.

Cabang olahraga pencak silat di kabupaten Purworejo sudah berkembang dengan baik. Salah satu perguruan yang ada di Purworejo yaitu Merpati Putih. Merpati Putih merupakan salah satu perguruan pencak silat yang berkembang di Indonesia adalah perguruan pencak silat beladiri tangan kosong atau lebih dikenal dengan sebutan MP. Salah satu ciri khas dari perguruan Merpati Putih adalah olah nafas, yang terdiri dari nafas pembinaan dan nafas pengolahan. Latihan olah nafas tersebut salah satunya bertujuan untuk meningkatkan *explosive power* dari serangan yang sering diperagakan dalam demo pematihan benda keras.

Merpati Putih sebagai salah satu perguruan pencak silat yang ada di kabupaten Purworejo turut andil dalam mengembangkan potensi atlet cabang olahraga pencak silat yang ada di kabupaten Purworejo. Namun dalam beberapa tahun terakhir, prestasi yang diraih oleh atlet-atlet Merpati Putih Purworejo menurun. Berdasarkan data dari kesekretariatan PPS Betako Merpati Putih Purworejo, pada tahun 2016 kategori remaja sebanyak 4 atlet lolos kabupaten, tahun 2017 sebanyak 2 atlet, tahun 2018 hanya satu atlet, dan tahun 2019 sebanyak 3 atlet yang lolos kabupaten, sedangkan untuk tahun 2020 kompetisi terhenti akibat adanya pandemi virus *Corona*.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama membantu melatih pencak silat dan menurunnya prestasi yang didapat di Purworejo khususnya pada Perguruan Merpati Putih Purworejo, hal tersebut terjadi karena pelatih masih

banyak yang belum memiliki data atlet seperti khususnya data kondisi fisik atlet. Para pelatih hanya mengandalkan perkiraan secara kasat mata terhadap kondisi atlet tanpa adanya dasar ilmu bagaimana kondisi atlet dikatakan baik atau buruk. Data kondisi atlet sangat penting bagi pelatih untuk memonitor tingkat perkembangan atlet dan sebagai acuan dasar bagi pelatih dalam menentukan program latihan guna menunjang prestasi pada masa pandemi seperti sekarang ini untuk mempersiapkan atlet kelak ketika kompetisi mulai berjalan kembali.

Dari penjabaran masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih Purworejo Pada Masa Pandemi”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan-permasalahan mengenai turunnya prestasi yang diraih dan pelatih yang tidak memiliki data kondisi fisik atlet dan hanya mengandalkan perkiraan secara kasat mata tanpa memiliki dasar ilmiah bagaimana bagus buruknya kondisi sesuai dengan norma yang ada. Berdasarkan dengan uraian sebelumnya, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Belum diketahui kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat PPS Betako Merpati Putih Purworejo secara detail.
- b. Pelatih tidak memiliki data kondisi fisik atlet secara terukur
- c. Pelatih belum mengetahui pentingnya mengetahui kondisi fisik atlet untuk merancang program latihan kedepan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dilakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada membahas kondisi fisik atlet pencak silat PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo pada Masa Pandemi. Kemampuan fisik pada cabang olahraga pencak silat ini terdiri dari: (1) Kelentukan, (2) Power, (3) Daya tahan, (4) Kecepatan, (5) Kelincahan, (6) Kekuatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembahasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kondisi fisik atlet putra pencak silat Merpati Putih Purworejo dalam masa pandemi.
2. Bagaimana profil kondisi fisik atlet putri pencak silat Merpati Putih Purworejo dalam masa pandemi.
3. Bagaimana profil kondisi fisik atlet putra dan putri pencak silat Merpati Putih Purworejo dalam masa pandemi.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka adapun tujuan dari peneliti adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet pencak silat putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo dalam masa pandemi.
2. Untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet pencak silat putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo dalam masa pandemi.
3. Untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet pencak silat putra dan putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo dalam masa pandemi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dari hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi pelatih untuk evaluasi pada masa yang akan datang.
 - b. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa memiliki data kondisi atlet yang terukur dengan jelas akan mendukung puncak prestasi atlet.
 - c. Dapat menjadi bukti secara ilmiah bahwa penelitian kondisi fisik atlet pencak silat PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo dapat dijadikan pedoman pelatih dalam pembinaan kondisi fisik atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet mengetahui kemampuan fisik yang dimilikinya pada tes awal program latihan, sehingga pada tes berikutnya masing-masing atlet mengetahui seberapa perkembangan kemampuan fisiknya.
- b. Bagi pelatih hasil tes dapat dijadikan rekomendasi dalam melanjutkan program latihan untuk persiapan pertandingan ataupun sebagai sarana peningkatan kondisi fisik pada masa pandemi.
- c. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi atlet dan pelatih dalam mengevaluasi hasil program latihan ataupun hasil pertandingan sebelumnya sebagai bahan pertimbangan agar menjadi lebih baik pada masa yang akan datang.
- d. Sebagai informasi dalam mengetahui kemampuan fisik masing-masing atlet yang kemudian dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil menurut Sri Mulyani (1983: 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Menurut Muhammad Hilman (2016: 09) profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Menurut Sri Rumini (1983: 1) profil merupakan pandangan sisi garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama. Sedangkan menurut Hasan Alwi (2005: 40) profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Dari berbagai pengertian dan pendapat para ahli tentang profil bahwa pendapat-pendapat yang sudah diungkapkan tidak jauh berbeda, tergantung dari segi mana memandangnya. Profil dari sudut pandang statistiknya adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik maupun tabel sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan atlet pencak silat Merpati Putih Purworejo yang dipandang dari segi kondisi fisiknya.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988;57). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 65) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan.

Atlet yang telah melakukan latihan fisik dengan baik belum tentu dapat membawanya pada keberhasilan. Akan tetapi latihan fisik bagi atlet sebagai suatu keharusan yang harus dilakukan, karena jika tidak melatih fisiknya cenderung akan mengakibatkan kegagalan dalam latihan maupun bertanding. Oleh karenanya setiap atlet harus berlatih fisik secara kontinyu dari cabang olahraga apapun itu sangat diperlukan, begitu juga cabang olahraga pencak silat. Karena kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah

mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang pemain karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

Tujuan utama persiapan fisik adalah untuk mencapai potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik pada standar yang paling tinggi. Kondisi fisik merupakan pondasi utama dalam setiap cabang olahraga khususnya beladiri pencak silat karena itu setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Adapun untuk mencapai kondisi fisik yang baik memerlukan persiapan yang cukup lama, maka perlu adanya perhatian yang lebih serius. Menurut Harsono (2018: 3) kondisi fisik yang baik, yaitu:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan mengalami rasa sakit (*soreness*) pada otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari *mental fatigue*, sehingga terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting, hampir di seluruh cabang olahraga tidak terkecuali bulu tangkis. Semua unsur kondisi fisik yang dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan keterampilan teknik bermain pencak silat dalam upaya mencapai suatu prestasi tertinggi perlu dikembangkan secara maksimal. Oleh karenanya setiap atlet harus berlatih fisik secara kontinyu dari cabang olahraga apapun itu sangat diperlukan, begitu juga cabang olahraga pencak silat. Menurut Harsono (2008:6) latihan fisik banyak manfaatnya yaitu:

1. Peningkatan pemakaian O₂ didalam otot sehingga meningkatkan energi kontraksi muskular.

2. Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi.
3. Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan kekuatan (*force*) yang lebih besar.
4. Menambahi jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
5. Respirasi lebih efisiensi dengan lebih banyak menggunakan kapasitas paru-paru; dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik.
6. Menambah volume darah ke sel-sel tubuh, dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukan.
7. Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrl gerakan-gerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sedikit mungkin energi dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama.
8. Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut (*inceased stroke volume*) dan *heart rate* istirahat dan denyut jantung latihan (*exercise*).
9. Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan, sehingga orang tidak menambah bobot yang tidak diperlukan (*carry unneeded weight*).
10. Tulang-tulang, ligamen, dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera-cedera.

Singgih D. Gunarsa (2008: 3) menyatakan bahwa faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang diinginkan dapat dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui kondisi fisik dapat seseorang dikatakan baik atau tidak. Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, dan fleksibilitas (Awan Hariono: 2006: 43). Menurut Sya'ban Purnama Surya Darma (2013: 9), kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan. Berikut merupakan penjelasan lebih dalam mengenai komponen kondisi fisik dalam pencak silat:

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu

tahanan (Harsono: 2016, 52). Menurut Mansur dkk (2009, 71) secara umum definisi kekuatan adalah menggunakan atau mengerakan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang penting dalam melindungi pemain, dengan kekuatan seorang pemain dapat lari lebih cepat, melempar dan menendang lebih jauh dan efisien.

Dalam permainan pencak silat, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat menangkap atau menjatuhkan lawan dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam pencak silat, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mencari poin.

2) Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Daya tahan adalah kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama atau lebih dari satu menit (Bompa. 2000: 149). Menurut Sukadiyanto (2005: 57) daya tahan adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot

dalam jangka waktu tertentu. Menurut Andi Suhendro (2007: 8) daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik berupa gerakan yang berulang-ulang dalam waktu lama dan ditentukan oleh kapasitas kerja sistem jantung peredaran darah untuk menyalurkan oksigen ke otot-otot yang sedang aktif dan kapasitas paru-paru mengambil oksigen dan mengeluarkan karbondioksida, sehingga kebutuhan oksigen cukup untuk pembakaran karbohidrat yang menghasilkan energi sesuai kebutuhan gerak yang dilaksanakan. Menurut Mansur dkk (2009: 33) daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Daya tahan berdasarkan otot yang terlibat pada kegiatan dibedakan menjadi dua yaitu:

a) Daya Tahan Lokal

Daya tahan lokal pada kerja otot yang dinamis berarti hanya sebagian kecil otot yang terlibat dalam kerja otot. Dapat diartikan dengan hanya $\frac{1}{7}$ sampai $\frac{1}{6}$ dari seluruh massa otot tubuh manusia. Pada otot yang statis cukup sulit untuk menentukan berapa jumlah masa otot yang terlibat. Dapat disimpulkan daya tahan lokal yaitu daya tahan yang hanya melibatkan sekelompok otot kecil.

b) Daya Tahan Umum

Daya tahan umum digunakan apabila kerja otot melibatkan lebih banyak dari $1/7$ - $1/6$ keseluruhan jumlah massa otot manusia.

Daya tahan umum yang aerobik dibedakan menjadi 3 yaitu:

1) Daya Tahan Aerobik untuk Waktu Singkat

Lama rangsangan beban latihan berlangsung selama 3-10 menit. Lamanya rangsangan yang relatif singkat ini memungkinkan pelaksanaan kegiatan ini dengan intensitas tinggi. Beban latihan dengan intensitas yang tinggi menuntut penyediaan energi yang segera mungkin, yang bisa disediakan melalui penyediaan energi secara *glycolysis*, berarti pemecahan glukosa melalui anaerob. Walaupun demikian sumber energi ini hanya bisa berlangsung selama 40 detik saja.

2) Daya Tahan Aerobik untuk Waktu Sedang

Lamanya rangsangan berlangsung pada 10-30 menit. pada beban kerja 10- 30 menit jelas peranan penyediaan energi anaerobik jadi lebih kecil. Lama rangsangan relatif panjang untuk melakukan pengambilan oksigen secara maksimal permenit selama pembebanan berlangsung.

3) Daya Tahan Aerobik untuk Waktu Lama

Lamanya rangsangan lebih dari 30 menit. Pada beban kerja dalam bentuk ini penyediaan energi terjadi dilakukan

dengan proses aerobik (antara lain melalui kemampuan *VO2max*) pengerahan cadangan energi dan mobilisasinya.

Menurut Harsono (2016: 12) Daya tahan berdasarkan atas penggunaan sistem energi dibedakan menjadi tiga yaitu:

a) Aerobik

Menurut Mansur dkk (2009: 4) sistem energi aerobik yakni proses untuk menghasilkan energi dengan memerlukan oksigen, bahan baku berupa glukosa dan glikogen melalui glikolisis aerobik, selain itu untuk aktivitas yang lebih lama dipergunakan sumber energi lemak dan protein. Untuk aktivitas dengan intensitas rendah (*Low Intensity*) yang dilakukan dalam waktu lama atau lebih dari 2 menit (*Long Duration*), energi disediakan melalui sistem energi aerobik, yakni pemecahan *nutrion* bakar (karbohidrat, lemak dan protein) dengan bantuan 14 oksigen. ATP yang dihasilkan oleh sistem ini 20 kali lebih banyak dari pada yang dihasilkan oleh sistem anaerobik yakni sejumlah 38-39 ATP (Djoko Pekik Irianto, 2005: 35).

Semakin lama dan keras berlatih semakin meningkatkan kebutuhan oksigen untuk memenuhi kebutuhan energi. Namun tubuh mempunyai kemampuan terbatas mengambil oksigen, sehingga setiap orang mempunyai batas kemampuan maksimal yang berbeda.

Intensitas kerja biasanya digambarkan dengan persentase (%) Vo_{2max} , pada tingkatan kerja kurang dari 60-65% Vo_{2max} sumbangan karbohidrat dan lemak seimbang dan pada tingkat kerja di atas 65% sumber energi utama berasal dari karbohidrat (Djoko Pekik Irianto, 2005: 36). Aerobik artinya dengan oksigen, dalam sistem aerobik bahan bakar disuplai, baik dari karbohidrat maupun dari lemak, dengan oksigen sebagai proses konversi energinya, oksigen berkontribusi dalam oksidasi lemak dan karbohidrat. Oksigen tersebut diperoleh dari pernapasan baik melalui hidung maupun lewat mulut. Ciri-ciri sistem aerobik adalah (1) intensitas kerja sedang, (2) lama kerja lebih dari 3 menit, (3) irama gerak (kerja) lancar dan terus menerus (kontinyu), (4) selama aktivitas menghasilkan karbondioksida+air (Co_2+H_2O).

b) Anaerobik Alaktik

Anaerobik alaktik (tidak menghasilkan asam laktat). Sistem anaerobik alaktik menyediakan energi siap pakai yang diperlukan dalam permulaan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (*high intensity*) sumber energi diperoleh dari pemecahan simpanan ATP dan PC yang tersedia di dalam otot. Pada aktivitas maksimum sistem ini hanya dapat dipertahankan 6-8 detik (*short duration*), oleh 15 karena

simpanan ATP dan PC sangat sedikit, setiap 1kg otot mengandung 4-6 mM ATP dan 15-17 Mm PC. 1 Mol = 1000 mMol setara 7-12 Kalori.

c) Anaerobik Laktik

Anaerobik laktik (menghasilkan asam laktat). Apabila aktivitas terus berlanjut sedangkan penyedia energi dari sistem energi alaktik sudah tidak mencukupi lagi, maka energi akan disediakan dengan cara menguraikan *glukogen* dan *glukosa* melalui jalur *glikolisis anaerobik* (tanpa bantuan oksigen), *glikolisis anaerobik* menghasilkan energi (2-3 ATP), tetapi akan menghasilkan asam laktat. Asam laktat yang terbentuk dan tertumpuk menyebabkan sel menjadi asam yang akan mempengaruhi penurunan kerja otot, nyeri otot dan kelelahan. Asam laktat dapat diolah menjadi energi kembali dalam bentuk glukosa melalui siklus *Corry* di hati.

Sistem metabolisme eneginya sebagai berikut:

a) Sistem Metabolisme Aerobik

Menurut Sukadiyanto (2011: 37) metabolisme adalah serentetan berbagai reaksi kimiawi yang terjadi dalam tubuh, atau perubahan yang menyangkut segala transformasi kimiawi serta energi yang terjadi di dalam tubuh. Sistem metabolisme aerobik adalah sistem metabolisme yang menggunakan bantuan oksigen.

Menurut Sukadiyanto (2011: 39) aerobik berarti ada bantuan oksigen, sehingga metabolisme aerobik adalah menyangkut serentetan reaksi kimiawi yang memerlukan bantuan adanya oksigen. Setelah proses pemenuhan energi melalui sistem anaerob alaktik dan laktik sekitar 120 detik, maka asam laktat sudah tidak dapat diresintesis lagi menjadi sumber energi. Maka dari itu, diperlukan oksigen untuk membantu proses resintesis asam laktat menjadi sumber energi kembali.

b) Sistem Metabolisme Anaerobik

Berdasarkan istilahnya anaerob berarti tanpa oksigen, berarti metabolisme anaerobik adalah serentetan reaksi kimiawi yang tidak memerlukan adanya oksigen. Dalam sistem metabolisme anaerobik ini dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) anaerobik alaktik dan (2) anaerobik laktik. Menurut McArdle, dkk (1986) dalam Sukadiyanto (2011 : 37) sistem anaerobik alaktik adalah sistem ATP-PC dan sistem anaerob laktik adalah sistem glikolisis (asam laktat). Dalam proses pemenuhan kebutuhan energi, sistem anaerob alaktik tidak menghasilkan asam laktat, sebaliknya sistem anaerob laktik akan menghasilkan asam laktat.

Ciri-ciri dari sistem anaerob alaktik adalah (1) intensitas kerja maksimal, (2) lama kerja kira-kira sampai 10 detik, (3) irama kerja eksplosif (cepat mendadak), (4) aktivitas menghasilkan adenosin diphospat (ADP) + energi. Sedangkan ciri-ciri sistem energi anaerob laktik adalah (1) intensitas kerja maksimal, (2) lama kerja antara 10-120 detik, (3) irama kerja eksplosif, (4) aktivitas menghasilkan asam laktat dan energi.

Dapat disimpulkan masing-masing sistem energi tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu sistem energi anaerobik lebih cepat menghasilkan energi yang dapat segera dipergunakan, namun jumlah energi yang digunakan, namun jumlah energi yang dihasilkan sedikit sehingga aktivitas hanya dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, sebaliknya sistem energi aerobik menghasilkan energi dalam waktu relatif lama, namun jumlah energi yang dihasilkan banyak sehingga dapat digunakan untuk gerakan yang lebih lama.

3) Kecepatan

Semua pelaksanaan gerak teknik dalam pencak silat harus dilakukan dengan cepat dan mendadak. Dengan demikian komponen kecepatan sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat. Kecepatan

adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin (Sukadiyanto, 2005: 106). Menurut Mansur dkk (2009: 85) prinsip kecepatan pada intinya menghindari perkembangan timbunan asam laktat, dengan memberikan *recovery* yang cukup diantara pengulangan. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain pencak silat. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menendang pada sasaran lawan dengan kemungkinan tertangkap yang lebih kecil.

4) Kelentukan

Menurut Rusli Lutan dalam Mansur dkk (2009: 16) mendefinisikan kelentukan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi. Dengan kelentukan yang baik seorang pemain dapat bergerak lebih efisien.

Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian memungkinkan seseorang untuk menguasai keterampilan gerak lebih cepat dan luas.

Ada dua cara mengembangkan kelentukan, yaitu peregangan statis, dan peregangan dinamis. Peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan secara pelan kemudian ditahan beberapa saat yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas otot. Sedangkan peregangan dinamis adalah peregangan yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh secara berirama atau memantulkannya (*bounce*) sehingga terasa otot-otot teregang, peregangan ini melibatkan otot dan sendi, pangkal gerakan dari peregangan jenis ini adalah tubuh bagian persendian.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bompa, dalam Harsono: 2016) baik tidaknya koordinasi gerak tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna akan tetapi juga mudah dan cepat dalam mempelajari sesuatu keterampilan yang masih baru atau asing baginya.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet dalam cabang olahraga pencak silat harus memiliki kemampuan

komponen biomotor yang baik untuk meningkatkan prestasinya. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto, 2010: 75). Menurut Awan Hariono (2006: 41), komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat, di antaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen biomotor seperti power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor. Artinya, bila komponen biomotor dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan power, stamina, keseimbangan dan kelincahan.

6) Power

Daya ledak atau yang sering kita sebut dengan power merupakan komponen fisik yang terbentuk dari beberapa komponen utama di atas. Daya ledak merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan power (Awan Hariono, 2006: 79). Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga power dibagi menjadi dua, yaitu power siklis (gerakan berulang-ulang) dan power asiklis (satu gerakan) (Suharjana, 2013:145). Wujud gerakandaya ledak adalah *eksplosif* seperti yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2011: 128) bentuk latihan kekuatan

dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*, wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*. Pendapat di atas menjelaskan bahwa respon terhadap tubuh ketika melakukan latihan kekuatan dan kecepatan ada kesamaan dengan latihan *power* atau daya ledak. Secara fisiologis untuk meningkatkan kecepatan diperlukan kekuatan otot, hal tersebut dikarenakan otot yang kuat dapat menimbulkan gerakan yang cepat (Giriwijoyo&Sidik, 2012: 111).

7) Kelincahan

Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakangerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Ismaryanti, 2006:41). Menurut Harsono dalam Sulistiyono (2017:95) menyatakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi. Menurut Sulistiyono (2017:95) komponen kelincahan dapat diketahui dengan beberapa alat ukur sebagai berikut: *shuttle run, hexagon, T test, side steps, illinois, arrowhead agility test*. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak mengubah arah posisi tubuh dengan mudah, cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya..

Kesulitan dalam meningkatkan kelincahan disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang komponen-komponen dasar fisiologis yang menyusun kelincahan. Secara fisiologis kelincahan memerlukan komponen dasar kelentukan (*fleksibility*), kecepatan gerak (*speed*), dan ketepatan gerak (*accuracy*) yang peningkatannya dilakukan dengan latihan luas pergerakan persendian, kekuatan otot, dan koordinasi fungsi otot (Santosa Giriwijoyo & Didik Z S, 2012: 112).

3. Hakikat Atlet

Atlet adalah sebutan bagi seorang yang berprestasi pada bidang olahraga. Dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari cabang olahraga tersebut. Menurut Basuki Wibowo (C. Tri Juni Pertiwi, 2012:8) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Monty P (C. Tri Juni Pertiwi, 2012:8) atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya. Dari beberapa pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan seseorang yang ahli dan berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Pada atlet putra dan putri memiliki perbedaan karakteristik baik secara fisiologis, morfologis, anatomis maupun psikologis yang perlu diperhatikan oleh pelatih karena dapat berpengaruh terhadap hasil dari

proses latihan. Salah satu perbedaan terhadap atlet putra dan putri salah satunya terdapat pada tingkat proporsi tubuh. Perubahan-perubahan dalam proporsi tubuh terjadi pada perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan otot. Pada hal tersebut pada atlet putra lebih cepat dan memiliki lebih banyak jaringan otot daripada atlet putri (Desmita, 2009.192).

4. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat adalah bela diri asli Indonesia yang berasal dari budaya ras melayu atau kawasan asia tengara dan bisa ditemukan diseluruh nusantara.

Menurut Agung Nugroho (2001: 17) pencak silat adalah metode perkelahian yang efektif, manusia yang menguasai metode atau teknik dalam pencak silat maka akan memenangkan dan mengalahkan lawannya dalam sebuah perkelahian. Menurut Lubis (2004: 1) pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana para pakar pencak silat meyakini jika masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah.

Pencak silat baik kategori tanding, tunggal, ganda, regu memerlukan unsur fisik dan psikis yang berpengaruh terhadap kualitas gerakan yang di lakukam. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi.

Dengan demikian yang dimaksud pencak silat dalam penelitian ini adalah pertandingan pencak silat kategori tanding adalah penampilan dua orang yang saling berhadapan dari kubu yang berbeda dengan berat badan yang sesuai dengan kelasnya menggunakan berbagai macam teknik, tendangan, tangkisan, pukulan dan jatuhan yang tepat pada sasaran dan arah lintasanya. Pertandingan pencak silat kategori tunggal adalah penampilan satu orang yang menampilkan gerakan tunggal baku dengan benar dan mantap sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Pertandingan pencak silat kategori ganda adalah penampilan dua orang yang melakukan gerakan menyerang, bertahan dan kuncian secara bergantian dengan tangan kosong dan menggunakan senjata yang sesuai dengan mantap dan memiliki kaidah dalam pencak silat dengan batasan waktu yang telah ditentukan. Pertandingan regu adalah penampilan tiga orang yang menampilkan gerakan regu baku dengan benar, mantap, dan kompak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

5. Hakikat Merpati Putih Purworejo

Seni Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih atau disingkat menjadi PPS Betako Merpati Putih atau yang lebih dikenal dengan MP yang organisasinya terbentuk pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta, merupakan nilai budaya bangsa Indonesia yang diturunkan oleh Sang Guru Saring Hadi Purnomo kepada kedua putranya yaitu Poerwoto Hadi Purnomo dan Budi Santoso Hadi Purnomo (Alm).

Dalam rangka pengembangannya, seni beladiri ini didasarkan atas empat sikap, watak dan perilaku sebagaimana yang diamanatkan oleh Sang Guru yaitu : welas asih, percaya diri sendiri, keserasian dan keselarasan dalam penampilan sehari-hari, dan yang terakhir menghayati dan mengamalkan sikap itu agar menimbulkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Mahaesa, dan kesemuanya itu dilengkapi dengan falsafah dari perguruan yaitu Mersudi Patitising Tindak Pusakane Titising Hening (Mencari sampai mendapatkan tindakan yang benar dengan ketenangan) yang kemudian disingkat menjadi Merpati Putih.

Untuk saat ini, PPS Betako Merpati Putih sudah memiliki sebanyak 85 cabang di Indonesia dan 4 cabang di luar negeri. Salah satu cabang PPS Betako Merpati Putih yaitu Cabang Purworejo. PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo diketuai oleh Drs. Muhammad Hani, M.Hum., dengan kesekretariatan berada pada Jalan Ki Mangun Sarkoro 4, Purworejo.

PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo memiliki beberapa kelompok latihan (Kolot) yang tersebar pada beberapa ekstrakurikuler mulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas atau kejuruan sederajat, serta kolot umum.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan

untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Dewi Nurhidayah (2017) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pecak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah atlet UKM pencak Silat UNY kaategori tanding pada putra dan putri. Pemilihan item tes ini mengacu pada tes kondisi fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding yang dikembangkan oleh Cahniyo wijaya Kiswanto (2015) yaitu (1) fleksibilitas menggunakan *side-split*, (2) kecepatan menggunakan *sprint* 40 meter, (3) daya ledak lengan menggunakan *push-up* 30 detik, (4) kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 1 menit, (5) kekuatan otot punggung menggunakan *back-up* selama 1 menit, (6) daya ledak tungkai menggunakan *standing triple jump*, (7) kelincahan menggunakan *shuttle run*, (8) daya tahan anaerobik menggunakan *sprint* 300 meter, dan (9) daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis tes dengan mengklasifikasikan hasil tes dengan norma yang ada, secara umum kondisi fisik atlet UKM Pencak Silat UNY tahun 2016 pada putra rata-rata 63 % dalam kategori baik, 25 % dalam kondisi cukup, dan 13 % dalam kondisi sangat baik. Kondisi fisik atlet UKM

Pencak Silat UNY tahun 2016 pada putri rata-rata 75% dalam kategori baik dan 25% dalam kondisi cukup.

2. Galang Tri Widya Putra (2017) yang berjudul “Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Cabang Olahraga Pencak Silat”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Pelatnas Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2017 yang berjumlah 24 orang dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Item tes yang digunakan untuk mengukur status kondisi fisik yaitu (1) *Sit and Reach* (2) *Shoulder Flexibility* (3) Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki, (4) *Shuttle Run* 3M x 5 PP (5) 20 Meter *Speed Test* (6) *Tripple Hop* Kanan dan Kiri (7) *Push Up* 1 Menit (8) *Sit Up* 1 Menit (9) *Maksimum Pull Up*, dan (10) *V02 Max*. Penentuan standarisasi skor baku mengacu pada rumus Skor Baku Kategori (Machfoedz, 2007:52) Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Cabang Olahraga Pencak Silat dengan melalui tes dan pengukuran status kondisi fisik maka dapat disimpulkan bahwa telah tersusun Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2017, beserta Standar Skor Skala Baku.
3. Panji Putra Rizkiyanto (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Daerah Xv (Porda) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2019”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan

adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja sebanyak 15 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu berjumlah 15 atlet di mana terdiri atas 10 atlet putra dan 5 putri. Instrumen yang digunakan adalah data tes kondisi fisik atlet PORDA 2019 Kota Jogja yang terdiri dari tes kelentukan, power, kecepatan serta daya tahan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta yaitu kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”.

C. Kerangka Berfikir

Puncak prestasi olahraga dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental selain itu dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya meliputi aspek biologis, psikologis, lingkungan, penunjang seperti pelatih yang berkualitas tinggi. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kemampuan dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri. Di antaranya, seperti; power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk

atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas; tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan biomotor yang baik. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang dapat meningkatkan biomotor. Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan benar diperlukan waktu yang lama. Waktu yang lama dalam berlatih membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi agar pesilat dapat melaksanakan semua materi latihan yang diberikan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

D. Pertanyaan Peneliti

Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana profil kondisi fisik atlet cabang olahraga pencak silat putra Merpati Putih Purworejo ?
2. Bagaimana profil kondisi fisik atlet cabang olahraga pencak silat putri Merpati Putih Purworejo ?
3. Bagaimana profil kondisi fisik atlet cabang olahraga pencak silat putra dan putri Merpati Putih Purworejo ?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2006:302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sugiyono (2010: 60) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori

tanding putra dan putri. Data penelitian ini merupakan data primer, yang diukur dan di tes pada peneliti akan mengambil data, yang terdiri dari (1) *sit and reach test* untuk mengukur fleksibilitas (2) *standing board jump test* untuk mengukur power tungkai (3) tes *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan (4) tes MFT untuk mengukur daya tahan aerobik (5) tes *side step* untuk mengukur kelincahan (6) *push up* 30 detik untuk mengukur kekuatan lengan (7) *wall sit test* untuk mengukur kekuatan tungkai (8) *back dynamometer test* untuk mengukur kekuatan punggung (9) mengukur tinggi dan berat badan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Suharsimi Arikunto (2010: 173) mengemukakan bahwa jika ditinjau dari jumlahnya populasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: (1) Populasi jumlah terhingga, yaitu populasi yang terdiri atas elemen dengan jumlah tertentu, artinya secara pasti jumlahnya dapat diketahui. (2) Populasi jumlah tak terhingga, yaitu populasi yang terdiri dari elemen yang sukar sekali dicari batasan jumlahnya.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi yang jumlahnya terhingga atau secara pasti jumlahnya dapat diketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Merpati Putih

Purworejo usia 16-18 tahun yang berdasarkan data dari kesekretariatan PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo didapat jumlah sebanyak sekitar kurang lebih 87 anggota yang tersebar pada ekstrakurikuler yang ada di sekolah-sekolah tingkat menengah atas atau kejuruan sederajat di kabupaten Purworejo.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto, (2002:109). Menurut Sugiyono (2006: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data ditujukan agar penelitian dapat berlangsung secara efektif dan efisien.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2012: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan mempertimbangkan bahwa selama masa pandemi hanya sekolah pada tingkat menengah atas atau kejuruan sederajat yang masih bisa berjalan latihan maka ditentukan kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) mengikuti latihan, (2) merupakan anak latihan Merpati Putih Purworejo, (3) berusia 16-18 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Berdasarkan pertimbangan diatas didapatkan sejumlah sampel atlet Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Purworejo sebanyak 23 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yaitu sebuah proses penghimpunan sejumlah data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan faktor penting dalam penelitian dikarenakan berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat Merpati Putih Purworejo. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, merupakan data primer, yaitu data yang diambil pada saat tes kondisi fisik oleh peneliti, diantaranya merupakan tes dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil test pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik atlet pencak remaja silat kategori tanding. Adapun tes komponen kondisi fisik yang dilakukan mengadopsi penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding yang terdiri dari: (1) *Sit and reach* tes untuk mengukur kelentukan, (2) tes *sprint* 30 m untuk mengukur kecepatan, (3) tes *multilevel fitness test* untuk mengukur daya tahan, (4) *side step* untuk mengukur kelincahan, (5) *standing board jump* untuk mengukur power tungkai, (6) *wall sit test* untuk mengukur kekuatan tungkai, (7) *push up* 30 detik untuk mengukur kekuatan lengan, (8) *back dynamometer test* untuk mengukur kekuatan otot punggung.

E. Instrumen Penelitian

Untuk dapat mengumpulkan data dengan teliti, maka diperlukan instrument penelitian. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik atlet pencak silat yaitu menggunakan tes fisik sebagai berikut:

1. Tinggi Badan

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tinggi badan atlet. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan dan Perlengkapan

- 1) Stadiometer
- 2) Dinding yang rata
- 3) Alat tulis
- 4) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Testi melepas alas kaki
- 2) Testi berdiri tegap menempel pada dinding
- 3) Stadio meter ditarik hingga menyentuh kepala testi

c. Penilaian

- 1) Angka yang muncul pada stadiometer merupakan hasil tes

2. Berat Badan

a. Peralatan dan Perlengkapan

- 1) Timbangan
- 2) Tempat yang datar
- 3) Alat tulis
- 4) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Testi melepas alas kaki
- 2) Testi berdiri tegap diatas timbangan

c. Penilaian

- 1) Angka yang muncul pada timbangan adalah nilai yang keluar

3. Flexibility

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur *fleksibilitas*, tes yang digunakan yaitu *sit and rech test*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan dan Perlengkapan

- 1) Flexometer
- 2) Tempat yang datar
- 3) Alat tulis
- 4) Blangko penelitian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

- 2) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
- 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
- 4) Dilakukan 4 kali pengulangan.
- 5) Pada saat tangan mendorong kedepan, kedua lutut harus tetap lurus
- 6) Dorongan harus dilakuka dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang

c. Penilaian

Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat samapi mendekati 1 cm.

4. Power Tungkai

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur power tungkai, tes yang digunakan yaitu *standing board jump*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Lantai yang datar dan rata
- 2) Meteran
- 3) Isolasi atau bahan lain yag dapat digunaka untuk membuat garis batas

4) Bendera kecil atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan.

5) Alat tulis

6) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

1) Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan

2) Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan

3) Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama

4) Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dari garis start

5) Testi melakukan 3 kali lompatan

6) Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya, testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

c. Penilaian

1) Hasil loncata testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start.

2) Nilai yang diperoleh testi adalah hasil loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan.

5. Kecepatan

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur kecepatan, tes yang digunakan yaitu *sprint 30 meter*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Lintasan lari yang datar dan rata
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start atau pluit untuk memberi aba-aba
- 4) Alat Tulis
- 5) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Testi siap berdiri dibelakang garis start
- 2) Dengan aba-aba “siap”, testisiap berlari dengan start berdiri
- 3) Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik).
- 6) Tes dilakukan dua kali, testi melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari terbaik yang dihitung.
- 7) Testi dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrang lintasan lainnya.

c. Penilaian

- 1) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan tesetee untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol, atau peluit dari *starter* sampai kaki tercepat melewati garis finish.
- 2) Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik.
- 3) Apabila testi “mencuri” start, harus diulangi.

6. Daya Tahan Aerobik,

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tingkat daya tahan aerobik, tes yang digunakan yaitu *Multilevel Fitness Test* . Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Permukaan datar dan tidak licin sepanjang 20 meter
- 2) Cone untuk penanda
- 3) Audio beep test
- 4) Sound Speaker
- 5) Alat tulis
- 6) Lembar rekaman
- 7) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Mulailah menghidupkan audio,
- 2) Beberapa petunjuk kepada testi telah tersedia dalam audio,.
Audio tersebut berlanjut dengan penjelasan ringkas mengenai

pelaksanaan tes, yang mengantarkan pada perhitungan mundur 5 detik menjelang pelaksanaan dan permulaan tes. Setelah itu, audio akan mengeluarkan tanda suara “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Para testi diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan (di seberang) bertepatan dengan “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian testi harus meneruskan berlari pada kecepatan seperti ii, dengan tujuan agar dapat sampai ke salah satu dari kedua ujung tersebut bertepatan dengan terdengarnya bunyi “tut” berikutnya.

- 3) Setelah mencapai waktu selama satu menit, interval waktu diantara kedua bunyi “tut” akan berkurang sehingga dengan demikian kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, kecepatan pada menit kedua disebut level 2 dan seterusnya. Penting untuk diketahui bahwa kecepatan lari pada permulaan tes ini amat lambat. Pada level 1, para testi diberi waktu 9 detik harus sudah satu kali lari sepanjang 2 meter.
- 4) Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau dibelakang tanda pada akhir tiap kali lari. Apabila testi telah mencapai salah satu ujung batas lari sebelum sinyal “tut” berikutnya, testi harus berbalik (bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “tut”, kemudian

melanjutkan Kembali lari dan menyesuaikan kecepatan pada lari pada level berikutnya.

- 5) Tiap testi harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan yang telah diatur dalam audio sehingga testi secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Dalam beberapa hal, testor perlu menghentikan testi apabila mulai ketinggalan di belakang Langkah yang diharapkan. Apabila testi gagal mencapai jarak dua Langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar bunyi “tut”, testi masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lagi agar dapat memperoleh Kembali Langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes ini, yaitu:

- Ingatkan kepada testi bahwa kecepatan awal harus lambat dan testi tidak boleh memulai pelaksanaan lari ini terlampau cepat
- Pastikanlah bahwa satu kaki testi telah menginjak tepat pada atau dibelakang garis batas akhir tiap kali lari
- Pastikanlah kepada testi agar berbalik dengan membuat sumbu putar pada kakinya, dan jangan sampai berputar dalam lengkungan yang lebar

- Apabila testi mulai tertinggal sejauh dua Langkah atau lebih sebelum mencapai garis batas ujung putaran atau dua kali lari bolak balik dalam satu baris, tariklah dari pelaksanaan tes ini.

c. Penilaian

Skor atlet adalah level dan jumlah pembalikan (20m) yang dicapai sebelum mereka tidak dapat mengimbangi rekaman. Catat level terakhir yang diselesaikan.

7. Kelincahan

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tingkat kelincahan, tes yang digunakan yaitu *side step test*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Lantai yang datar dan tidak licin
- 2) Cone atau selotip sebagai penanda
- 3) Stopwatch
- 4) Alat tulis
- 5) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Dimulai pada posisi berdiri menghadap garis tengah
- 2) Testi bergerak kesamping setelah aba-aba “yak” ke arah kanan hingga kakinya menyentuh atau melewati garis luar atau tepi.
- 3) Testi kemudian bergerak kearah kiri hingga kaki kirinya menyentuh atau melewati garis luar atau tepi.

4) Testi mengulang gerakan ini secepat mungkin selama 30 detik.

c. Penilaian

Salah satu kaki menyentuh atau melewati garis luar atau garis tepi dihitung satu hitungan, skor tidak dicatat apabila kaki tidak menyentuh atau melewati garis tepi.

8. Kekuatan Tungkai Kanan dan Kiri

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tingkat kekuatan otot tungkai, tes yang digunakan yaitu *wall sit test*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Lantai yang datar dan tidak licin
- 2) Tembok
- 3) Stopwatch
- 4) Alat tulis
- 5) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Berdirilah dengan nyaman dengan kaki dibuka selebar bahu
- 2) Dengan punggung menempel di dinding vertikal yang mulus. Perlahan geser punggung testi ke bawah dinding untuk mengambil posisi dengan kedua lutut dan pinggul Anda pada sudut 90 °. Pindahkan posisi kaki jika perlu.
- 3) Pengaturan waktu dimulai saat satu kaki diangkat dari tanah dan dihentikan saat subjek tidak dapat mempertahankan posisinya dan kaki dikembalikan ke tanah.

4) Setelah beberapa saat istirahat, uji kaki yang satunya.

c. Penilaian

Total waktu dalam detik posisi ditahan untuk setiap kaki dicatat. Waktu mulai berjalan ketika kaki diangkat dan berhenti ketika kaki menyentuh lantai.

9. Kekuatan Lengan

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tingkat kekuatan otot lengan, tes yang digunakan yaitu *push up 30 detik*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) Matras atau tempat yang datar yang tidak licin
- 2) Alat tulis
- 3) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

1) Putra

- a) Testi posisi telungkup dengan posisi tangan menyentuh lantai
- b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan
- c) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.
- d) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.
- e) Dada tidak boleh menyentuh lantai ketika kedua lengan ditekuk.
- f) Setiap kali melakukan gerakan *push up*, pastikan posisi tubuh, kepala, punggung, dan tungkai selalu tetap lurus.

g) Setiap kali tubuh terangkat dihitung satu kali.

2) Putri

a) Atlet posisi terlungkup dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.

b) Jari-jari kaki menyentuh lantai dengan kepala dan punggung lurus.

c) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai samping dada, jarijari tangan kedepan.

d) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.

e) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.

f) Dada tidak boleh menyentuh lantai ketika kedua lengan ditekuk.

g) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala dan punggung tetap lurus.

h) Setiap kali tubuh terangkat dihitung satu kali.

c. Penilaian

1) Posisi awal atlet mengangkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.

2) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.

3) Setiap kali tubuh terangkat keposisi awal dihitung satu kali.

4) Testor menghitung berapa banyak *push-up* yang dilakukan selama 30 detik.

10. Kekuatan Otot Punggung

Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur tingkat kekuatan otot punggung, tes yang digunakan yaitu *back dynamometer test*. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Peralatan

- 1) *Back dynamometer*
- 2) Alat tulis
- 3) Blangko penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Testi berdiri diatas *back dynamometer*, tangan memegang handel, badan membungkuk ke depan dan kaki lurus (lutut tidak ditekuk)
- 2) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi
- 3) Testi menarik handel dengan cara menegakkan badannya sampai berdiri tegak
- 4) Dilakukan ulangan sampai 3 kali

c. Penilaian

- 1) Dicatat jumlah angkatan terberat dari ketiga angkatan yang dilakukan

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan persentase. Langkah-langkah dalam analisis data penelitian ini yaitu data kasar dari setiap komponen pengukuran diklasifikasikan dengan lima standar skala sesuai dengan norma yang sudah

ada pada setiap komponen. Skor yang sudah diperoleh pada setiap komponone tes dijumlahkan dan akan didapat nilai total kondisi fisik yang nantinya akan diklasifikasikan sesuai dengan kategori seperti berikut:

Tabel 1. Norma Kemampuan Fisik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	37,8 – 45	Sangat Baik
2	30,5 – 37,8	Baik
3	23,4 – 30,5	Sedang
4	16,2 – 23,4	Kurang
5	9 – 16,2	Kurang Sekali

Sumber: Penyusunan norma tes fisik pencak silat fisik remaja kategori tanding

Selanjutnya untuk menghitung persentase hasil tes menggunakan rumus berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan;
P = Persentase
F = Frekuensi
N = Jumlah Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Pengambilan data dilaksanakan di Aula SMP Negeri 26 Purworejo. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo putra dan putri usia 16 – 18 tahun kategori tanding sebanyak 23 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 12 atlet putri.

Tabel 2. Data Sampel

No	Nama	L/P	TB (Cm)	BB(Kg)
1	Hilmi Ardian	L	168	54,9
2	Shouma Novandi	L	173	63,6
3	Aldi Rahman Saputra	L	168	66
4	Handy Surya Hidayat	L	166	50,1
5	Hamid Mahmudi	L	161	48,8
6	Muhammad Ikhwan	L	163	50,7
7	Imanuel Jonanda Putra	L	161	46
8	Prima Budi Prasetya	L	167	55,7
9	Muhammad Nur Wahyu	L	153	42,6
10	Firman Nur Ramadhan	L	167	81,4
11	Bagus Pribadi	L	161	49,7
12	Hartatik	P	149	45,1
13	Itsna Sabila	P	151	45,2
14	Eka Maulida Cahyaningsih	P	154	49,2
15	Putri Ayu Lestari	P	159	46,5
16	Diah Isna Afida	P	154	41,9
17	Candra Hartanti	P	155	44,8
18	Rita Fatma	P	160	53,7
19	Makrifatul Fajriah	P	155	48,7
20	Humaira Zulakia Ulayya	P	149	46,8
21	Talita Octavia	P	160	50,3
22	Dian Pertiwi	P	158	52,8
23	Ananta Dias	P	155	47

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil tes pengukuran yang dideskripsikan dari hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat remaja kategori tanding.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing rangkaian tes didapatkan data sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik

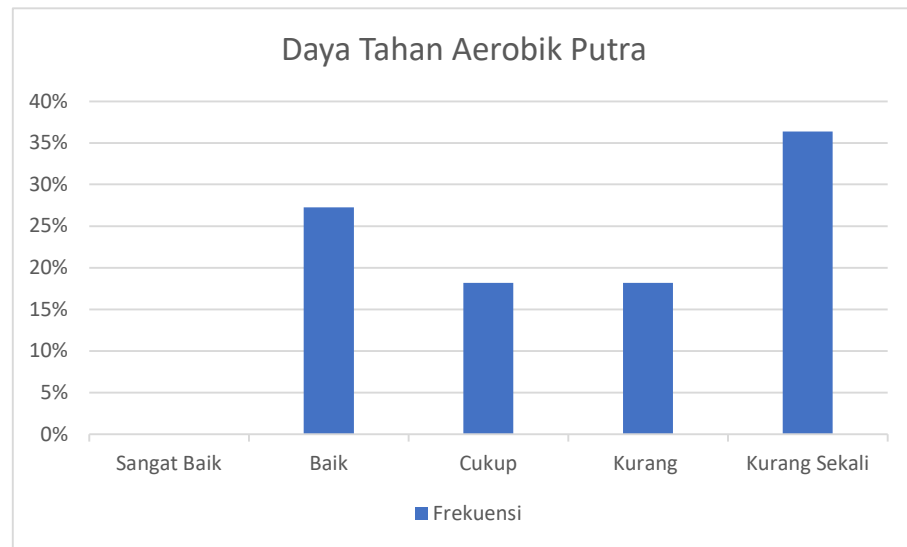
Hasil analisis komponen daya tahan aerobik pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>8/9	0	Baik Sekali	0%
2	7/7 – 8/9	3	Baik	27%
3	6/4 – 7/7	2	Cukup	18%
4	5/1 – 6/4	2	Kurang	18%
5	<5/1	4	Kurang Sekali	36%
Total		11		100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen daya tahan aerobik putra PPS Betako Merpati Putih Cabng Purworejo sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik, dua atlet (18%) dalam kondisi cukup, dua atlet (18%) dalam kondisi kurang, dan empat atlet (36%) dalam kondisi kurang sekali.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen daya tahan aerobik atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 1. Diagram batang daya tahan aerobik putra

Hasil analisis komponen daya tahan aerobik pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>6/10	0	Baik Sekali	0%
2	5/4 – 6/10	3	Baik	25%
3	3/6 – 5/4	7	Cukup	58%
4	1/7 – 3/6	2	Kurang	17%
5	<1/7	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari Tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen daya tahan aerobik putri PPS Betako Merpati Putih Cabng Purworejo sebanyak tiga atlet (25%) dalam kondisi baik, tujuh atlet (58%) dalam kondisi cukup, dua atlet (17%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen daya tahan aerobik pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo Sebagian besar tujuh orang (58%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen daya tahan aerobik atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 2. Diagram batang daya tahan aerobik putri

2. Fleksibilitas

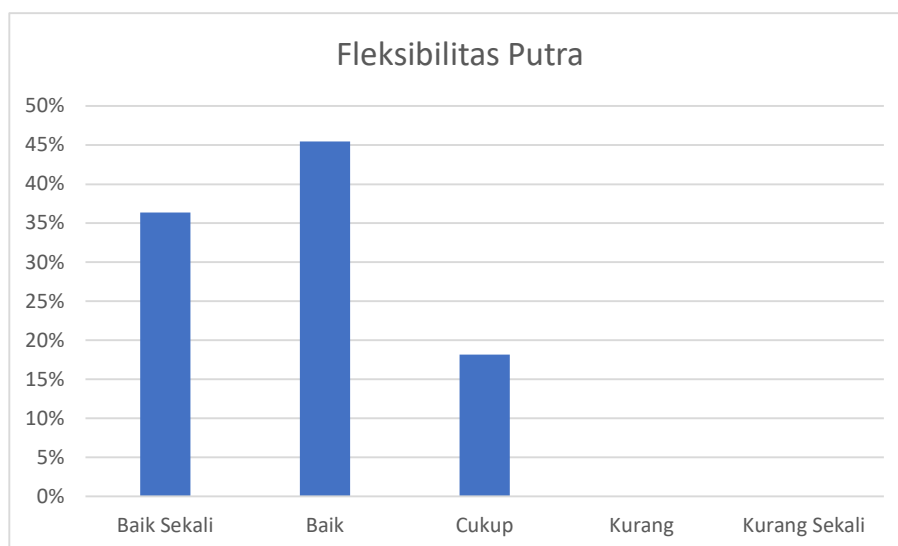
Hasil analisis komponen fleksibilitas pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi fleksibilitas putra:

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>45,6	4	Baik Sekali	36%
2	40,6 – 45,6	5	Baik	45%
3	35,61 – 40,6	2	Cukup	18%
4	30,62 – 35,6	0	Kurang	0%
5	<30,62	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen fleksibilitas putra PPS Betako Merpati Putih Cabng Purworejo sebanyak empat atlet (36%) dalam kondisi baik sekali, lima atlet (45%) dalam kondisi baik, dua atlet (18%) dalam kondisi cukup. Data diatas menunjukkan bahwa komponen fleksibilitas pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar lima orang (45%) dalam kondisi baik dan empat orang (36%) dalam kondisi baik sekali.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen fleksibilitas atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 3. Diagram batang fleksibilitas atlet putra

Hasil analisis komponen fleksibilitas pada atlet putri PPS Betako

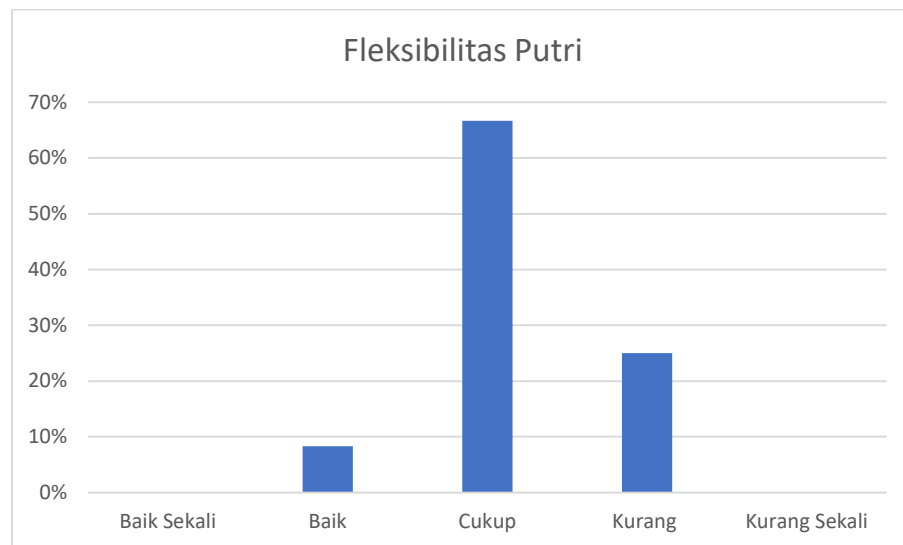
Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi fleksibilitas putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>47,44	0	Baik Sekali	0%
2	42,46 – 47,44	1	Baik	8%
3	37,48 – 42,46	8	Cukup	67%
4	32,50 – 37,48	3	Kurang	25%
5	<32,50	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari tabel sebelumnya dapat diketahui bahwa untuk komponen fleksibilitas putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak satu atlet (8%) dalam kondisi baik, delapan atlet (67%) dalam kondisi cukup, tiga atlet (25%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen fleksibilitas pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar delapan atlet (67%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen fleksibilitas atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 4. Diagram batang kelenturan putri

3. Kecepatan

Hasil analisis komponen kelenturan pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi kecepatan putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	<4,2	3	Baik Sekali	27%
2	4,2 – 4,7	7	Baik	64%
3	4,7 – 5,2	1	Cukup	9%
4	5,2 – 5,7	0	Kurang	0%
5	>5,7	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kecepatan putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik sekali, tujuh atlet (64%) dalam kondisi baik, satu atlet (9%) dalam kondisi cukup. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kelenturan pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu tujuh atlet (64%) dalam kondisi baik.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kecepatan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 5. Diagram batang kecepatan putra

Hasil analisis komponen kelentukan pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi frekuensi kecepatan putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	<5,1	0	Baik Sekali	0%
2	5,1 – 5,7	7	Baik	58%
3	5,7 – 6,2	4	Cukup	33%
4	6,2 – 6,8	1	Kurang	8%
5	>6,8	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kecepatan putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak

sepuluh atlet (83%) dalam kondisi baik sekali, dan dua atlet (17%) dalam kondisi baik. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kecepatan pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu sepuluh atlet (83%) dalam kondisi baik sekali.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data peneltian dapat dilihat pada diagram batang komponen kecepatan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 6. Diagram batang kecepatan putri

4. Kekuatan Lengan

Hasil analisis komponen kekuatan lengan pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi frekuensi kekuatan lengan putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>39	1	Baik Sekali	9%
2	30 – 39	3	Baik	27%
3	21 – 30	5	Cukup	45%
4	12 – 21	2	Kurang	18%
5	<12	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan lengan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak satu atlet (9%) dalam kondisi baik sekali, tiga atlet (27%) dalam kondisi baik, lima atlet (45%) dalam kondisi cukup, dan dua atlet (18%) dalam keadaan kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan lengan pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu lima atlet (45%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan lengan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 7. Diagram batang kekuatan lengan putra

Hasil analisis komponen kekuatan lengan pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi frekuensi kekuatan lengan putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>33	0	Baik Sekali	0%
2	27 – 33	1	Baik	8%
3	20 – 37	5	Cukup	42%
4	14 – 20	4	Kurang	33%
5	<14	2	Kurang Sekali	17%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan lengan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo

sebanyak satu atlet (8%) dalam kondisi baik, lima atlet (42%) dalam kondisi cukup, empat atlet (33%) dalam kondisi kurang, dan dua atlet (17%) dalam keadaan kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan lengan pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu lima atlet (42%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan lengan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 8. Diagram batang kekuatan lengan putri

5. Kekuatan Tungkai

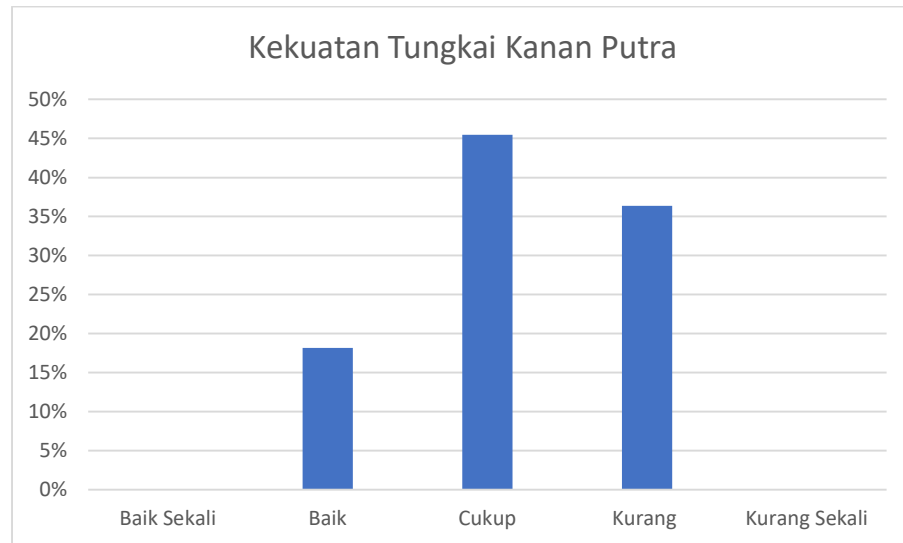
Hasil analisis komponen kekuatan tungkai kanan pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi frekuensi kekuatan tungkai kanan putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>60,2	0	Baik Sekali	0%
2	43,4 – 60,2	2	Baik	18%
3	26,6 – 43,4	5	Cukup	45%
4	9,8 – 26,6	4	Kurang	36%
5	<9,8	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan tungkai kanan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak dua atlet (18%) dalam kondisi baik, lima atlet (45%) dalam kondisi cukup, empat atlet (36%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan tungkai kanan pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu lima atlet (45%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan tungkai kanan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 9. Diagram batang kekuatan tungkai kanan putra

Hasil analisis komponen kekuatan tungkai kiri pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

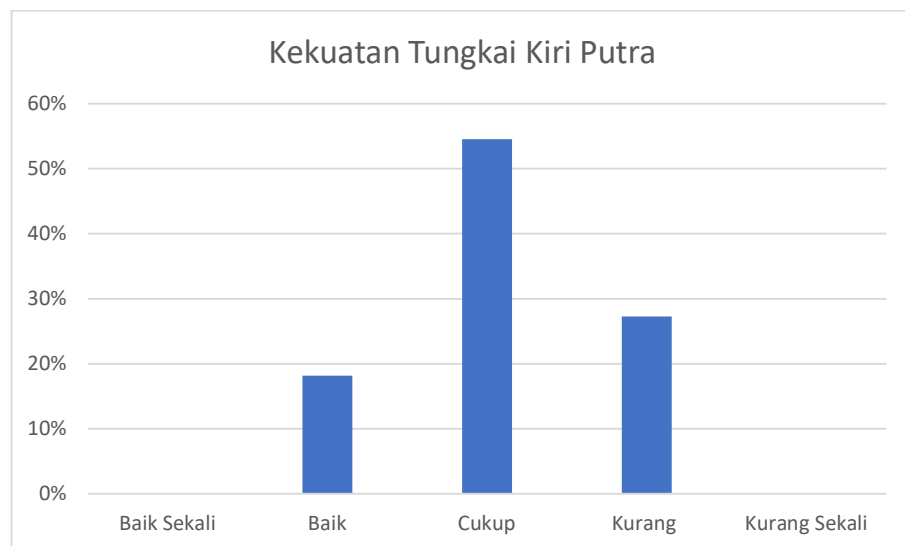
Tabel 12. Distribusi frekuensi kekuatan tungkai kiri putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>59,6	0	Baik Sekali	0%
2	43,3 – 59,6	2	Baik	18%
3	26,2 – 43,3	6	Cukup	55%
4	10,8 – 26,2	3	Kurang	27%
5	<10,8	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan tungkai kiri atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang

Purworejo sebanyak dua atlet (18%) dalam kondisi baik, enam atlet (55%) dalam kondisi cukup, tiga atlet (27%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan tungkai kiri pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu enam atlet (55%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan tungkai kiri atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 10. Diagram batang kekuatan tungkai kiri putra

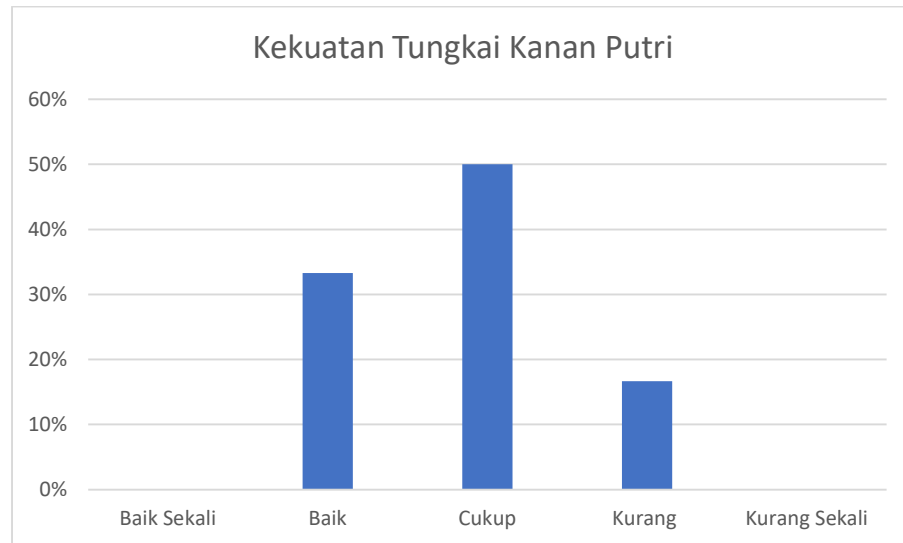
Hasil analisis komponen kekuatan tungkai kanan pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi frekuensi kekuatan tungkai kanan putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>43,4	0	Baik Sekali	0%
2	29,8 – 43,4	4	Baik	33%
3	16,3 – 29,8	6	Cukup	50%
4	2,7 – 16,3	2	Kurang	17%
5	<2,7	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan tungkai kanan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak empat atlet (33%) dalam kondisi baik, enam atlet (50%) dalam kondisi cukup, dua atlet (17%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan tungkai kanan pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu enam atlet (50%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan tungkai kanan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 11. Diagram batang kekuatan tungkai kanan putri

Hasil analisis komponen kekuatan tungkai kiri pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi frekuensi kekuatan tungkai kiri putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>59,6	0	Baik Sekali	0%
2	43,3 – 59,6	0	Baik	0%
3	26,2 – 43,3	8	Cukup	67%
4	10,8 – 26,2	3	Kurang	25%
5	<10,8	1	Kurang Sekali	8%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan tungkai kiri atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang

Purworejo sebanyak delapan atlet (67%) dalam kondisi cukup, tiga atlet (25%) dalam kondisi kurang, satu atlet (8%) dalam kondisi kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan tungkai kiri pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu delapan atlet (67%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan tungkai kiri atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 12. Diagram batang kekuatan tungkai kiri putri

6. Kelincahan

Hasil analisis komponen kelincahan pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi frekuensi kelincahan putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>25	0	Baik Sekali	0%
2	23 – 25	0	Baik	0%
3	22 – 23	0	Cukup	0%
4	20 – 22	2	Kurang	18%
5	<20	9	Kurang Sekali	82%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kelincahan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak dua atlet (18%) dalam kondisi kurang, dan sembilan atlet (82%) dalam kondisi kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kelincahan pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu sembilan atlet (82%) dalam kondisi kurang sekali.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan lengan atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 13. Diagram batang kelincahan putra

Hasil analisis komponen kelincahan pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi frekuensi kelincahan putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>26	0	Baik Sekali	0%
2	23 – 26	0	Baik	0%
3	20 – 23	0	Cukup	0%
4	17 – 20	4	Kurang	33%
5	<17	8	Kurang Sekali	67%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan lengan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo

sebanyak empat atlet (33%) dalam kondisi kurang, dan delapan atlet (67%) dalam kondisi kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa kelincahan pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu delapan atlet (67%) dalam kondisi kurang sekali.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan lengan atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 14. Diagram batang kelincahan putri

7. Power Tungkai

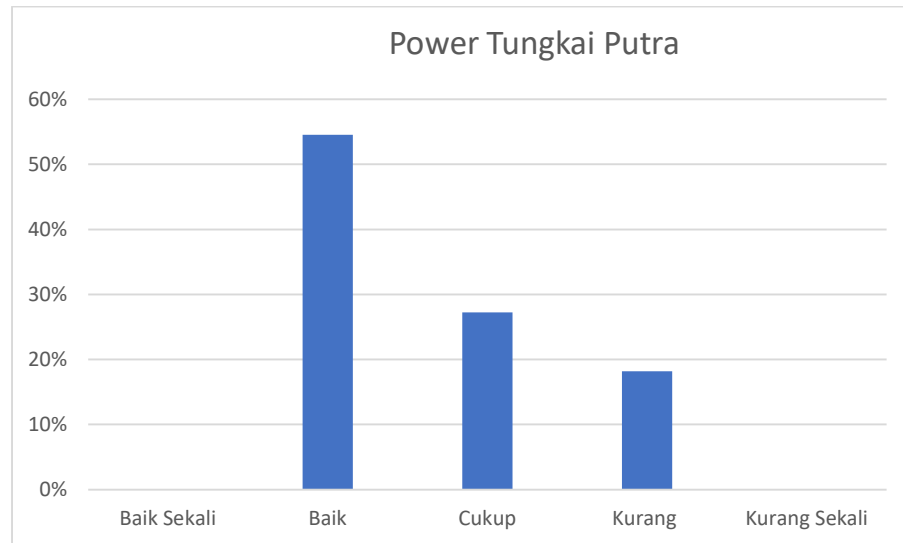
Hasil analisis komponen power tungkai pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi frekuensi power tungkai putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>240,4	0	Baik Sekali	0%
2	213,4 – 240,4	6	Baik	55%
3	186,4 – 213,4	3	Cukup	27%
4	159,4 – 186,4	2	Kurang	18%
5	<159,4	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen power tungkai atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak enam atlet (55%) dalam baik, tiga atlet (27%) dalam kondisi cukup, dan dua atlet (18%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen power tungkai pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu enam atlet (55%) dalam kondisi baik.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen power tungkai atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 15. Diagram batang power tungkai putra

Hasil analisis komponen power tungkai pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

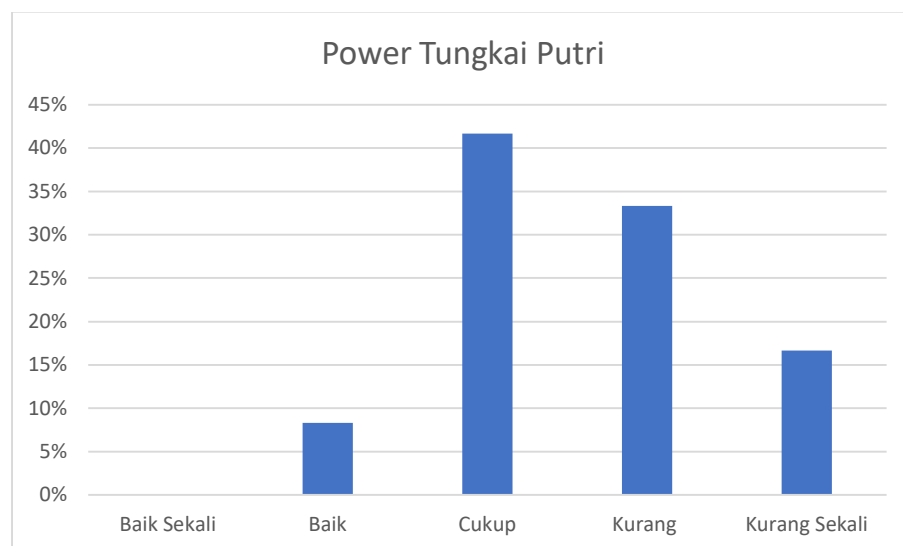
Tabel 18. Distribusi frekuensi power tungkai putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>204,1	0	Baik Sekali	0%
2	181,6 – 204,1	1	Baik	8%
3	159,2 – 181,6	5	Cukup	42%
4	136,8 – 159,2	4	Kurang	33%
5	<136,8	2	Kurang Sekali	17%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen power tungkai atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo

sebanyak satu atlet (8%) dalam kondisi baik, lima atlet (42%) dalam kondisi cukup, empat atlet (33%) dalam kondisi kurang, dan dua atlet (17%) dalam kondisi kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa power tungkai pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu lima atlet (42%) dalam kondisi cukup dan empat atlet (33%) dalam kondisi kurang.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen power tungkai atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 16. Diagram batang power tungkai putri

8. Kekuatan Punggung

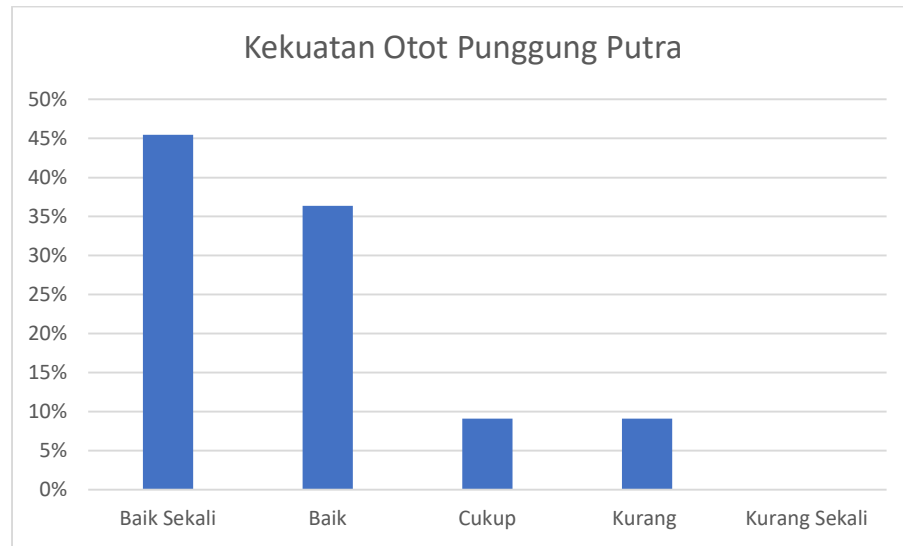
Hasil analisis komponen kekuatan punggung pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi frekuensi kekuatan punggung putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>153,5	5	Baik Sekali	45%
2	112,5 – 153,5	4	Baik	36%
3	76,5 – 112,5	1	Cukup	9%
4	52,5 – 76,5	1	Kurang	9%
5	<52,5	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan punggung atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak lima atlet (45%) dalam kondisi baik sekali, empat atlet (36%) dalam kondisi baik, satu atlet (9%) dalam kondisi cukup, dan satu atle (9%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa komponen kekuatan punggung pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu lima atlet (45%) dalam kondisi baik sekali dan empat atlet (36%) dalam kondisi baik.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan punggung atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 17. Diagram batang kekuatan punggung putra

Hasil analisis komponen kekuatan punggung pada atlet putri PPS

Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi frekuensi kekuatan punggung putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>103,5	4	Baik Sekali	33%
2	78,5 – 103,5	4	Baik	33%
3	57,5 – 78,5	4	Cukup	33%
4	28,5 – 57,5	0	Kurang	0%
5	<28,5	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan punggung atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang

Purworejo sebanyak empat atlet (33%) dalam kondisi baik sekali, empat atlet (33%) dalam kondisi baik, dan empat atlet (33%) dalam kondisi cukup. Data diatas menunjukkan bahwa kekuatan punggung pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo terbagi rata sebanyak empat atlet (33%) pada setiap kondisi mulai dari baik sekalo, baik, dan cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang komponen kekuatan punggung atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 18. Diagram batang kekuatan punggung putri

9. Kondisi Fisik

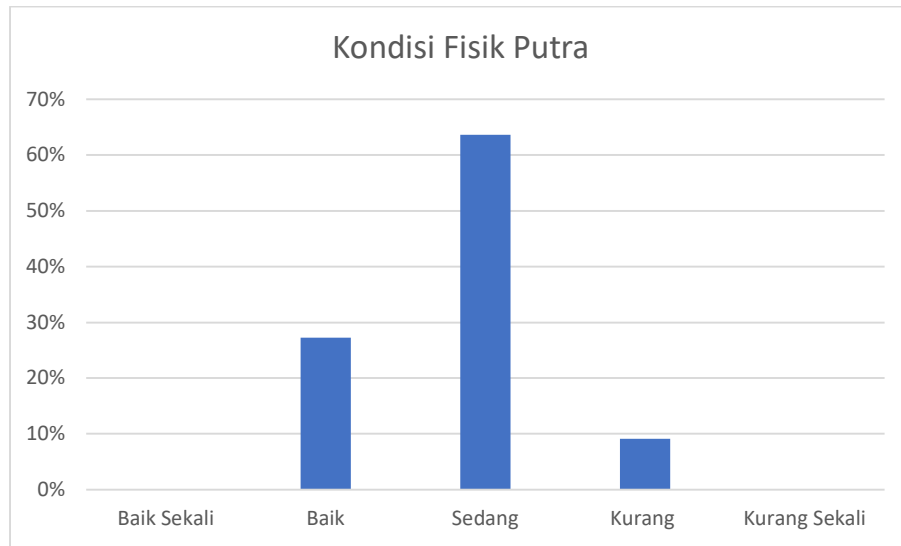
Hasil analisis kondisi fisik pada atlet putra PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi frekuensi kondisi fisik putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	3	Baik	27%
3	23,4 – 30,5	7	Cukup	64%
4	16,2 – 23,4	1	Kurang	9%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
Total		11		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk kondisi fisik atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak tiga atlet (27%) dalam kondisi baik, dan tujuh atlet (64%) dalam kondisi cukup, dan satu atlet (9%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pada atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu tujuh atlet (64%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang kondisi fisik atlet putra PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 19. Diagram batang kondisi fisik putra

Hasil analisis kondisi fisik pada atlet putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

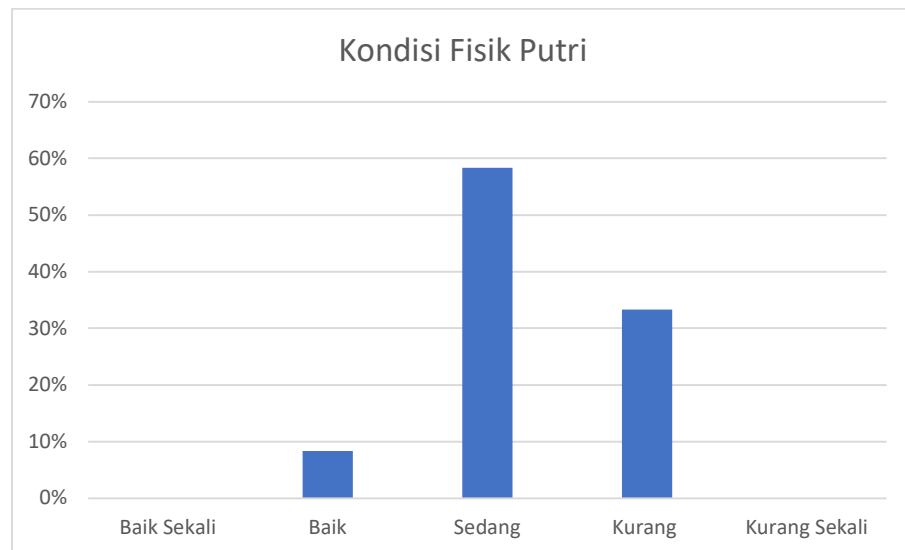
Tabel 22. Distribusi frekuensi kondisi fisik putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	1	Baik	8%
3	23,4 – 30,5	7	Cukup	58%
4	16,2 – 23,4	4	Kurang	33%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
Total		12		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk kondisi fisik atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak satu atlet

(8%) dalam kondisi baik, tujuh atlet (58%) dalam kondisi cukup, dan empat atlet (33%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu sebanyak tujuh atlet (58%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang kondisi fisik atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 20. Diagram batang kondisi fisik putri

Hasil analisis kondisi fisik pada atlet putra dan putri PPS Betako Merpati Cabang Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi frekuensi kondisi fisik putra dan putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	4	Baik	17%
3	23,4 – 30,5	14	Cukup	61%
4	16,2 – 23,4	5	Kurang	22%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
Total		23		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk kondisi fisik atlet putra dan putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebanyak empat atlet (17%) dalam kondisi baik, empat belas atlet (61%) dalam kondisi cukup, dan lima atlet (22%) dalam kondisi kurang. Data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pada atlet putra dan putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo sebagian besar yaitu sebanyak empat belas atlet (61%) dalam kondisi cukup.

Penjelasan lebih lanjut mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada diagram batang kondisi fisik atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo berikut ini:



Gambar 21. Diagram batang kondisi fisik putri

B. Pembahasan

Peneleitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat bahwa rata – rata atlet putra PPS Betako Merpati Putih cabang Purworejo berada pada kategori “cukup”, yaitu pada sembilan atlet (82%) dari sebelas atlet dan hasil perhitungan dan analisis data penelitian pada atlet putri PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo menunjukkan rata-rata kondisi fisik atlet berada pada kategori “cukup”, yaitu pada tujuh atlet (58%) dari duabelas atlet.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya ada dua atlet putra (18%) dan dua atlet putri (17%) yang masuk kategori baik. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologi atlet memiliki kondisi fisik yang baik didukung dengan beberapa komponen seperti daya tahan aerobik, kekuatan,

kecepatan, kelincahan dan elastisitas otot dan tendo yang baik. Marrow (1997:1) menyatakan bahwa jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina kecepatan, dan lain-lain kondisi fisik, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Sedangkan untuk rata-rata atlet putra sebanyak sembilan atlet (82%) dan rata-rata atlet putri sebanyak tujuh atlet (58%) masuk kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologi atlet memiliki daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan elastisitas otot dan tendo yang kurang mendukung, Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan, demikian sebaliknya. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Moch. Sauqi Lufisanto, 2015: 53). Artinya bahwa bila menginginkan peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Sedangkan sebanyak tiga atlet putri (25%) memiliki kategori kondisi fisik yang kurang. Hal tersebut dikarenakan unsur-unsur kondisi fisik yang kurang tercapai akibat dari tidak terpenuhinya atau ketidakkonsistenan atlet dalam mengikuti program latihan. Menurut Syam (2000:21) latihan fisik

yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kondisi fisik secara nyata.

Antara atlet putra dan memiliki perbedaan dikarenakan adanya perbedaan karakteristik baik secara fisiologis, morfologis, maupun psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, secara morfologis pada usia remaja atlet putra lebih tinggi dari atlet putri. Hal tersebut terjadi karena pada usia 14 tahun, anak laki-laki memasuki fase pertumbuhan cepat. Pada fase pertumbuhan cepat terjadi perubahan struktur rangka, dalam perubahan tersebut terjadi juga pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan lemak dalam tubuh. Perkembangan otot antara putra maupun putri pada usia tersebut terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan (Desmita, 2009.192).

Dari perbedaan pertumbuhan jaringan otot antara atlet putra dan atlet putri pada usia tersebut, mempengaruhi dari kekuatan kedua atlet-atlet tersebut. Perbedaan tersebut terlihat pada kekuatan dan kecepatan yang lebih tinggi atlet putra daripada atlet putri yang memengaruhi komponen fisik yang lain seperti power yang merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan.

Untuk hasil tes dari komponen kondisi fisik kelincahan, didapat hasil yang kurang memuaskan dengan rerata hasil untuk atlet putra (18%) masuk kategori kurang, sebanyak (82%) masuk dalam kategori kurang sekali, dan untuk atlet putri sebanyak (33%) masuk dalam kategori kurang dan sebanyak (67%) masuk dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut terjadi karena selama masa pandemi seperti ini latihan yang dilakukan belum mencakup latihan kecepatan yang diakibatkan dari keterbatasan tempat yang kurang luas untuk latihan kecepatan dan juga dari program latihan dari pelatih yang kurang dalam memberi latihan kecepatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan dan 7) faktor gender (Pujianto, 2015). Menurut Sajoto dalam Mahendra (2014) menyatakan bahwa pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Penguasaan keterampilan teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga khususnya pencak silat sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik. Karena pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik

yang berkaitan dengan pola pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal, latihan yang dimaksud adalah latihan fisik yang harus ditata, direncanakan dan dilakukan dengan baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kemampuan biomotor yang dibutuhkan (Rusli Lutan dkk, 2000:60). Komponen biomotor yang perlu dikembangkan dalam pencak silat diantaranya: 1) daya tahan yang dapat berguna untuk bekerja lebih lama dan tidak mudah mengalami kelelahan juga dapat lebih cepat dalam *merecovery* dirinya, 2) kekuatan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera dan membantu penguasaan teknik, 3) kecepatan untuk melakukan serangkaian gerakan teknik, 4) power yang sangat penting dalam pencak silat, 5) fleksibilitas untuk dapat menampilkan berbagai kemampuan gerak dan ketrampilan, 6) kelincahan untuk mendukung serangkaian gerakan teknik tingkat lanjut.

Sesuai dengan prinsip latihan beban bersifat progresif, dalam memberikan latihan fisik beban harus diberikan sesuai pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama, intensitasnya bisa ditingkatkan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Proses ini harus dilakukan dengan ketelatenan dan kewaspadaan sesuai dengan tingkat adaptasi kemampuan atlet. Dengan kondisi fisik yang baik maka 1) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) Ada peningkatan dalam komponen kondisi fisik. 3) Ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) Ada waktu pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah

latihan. 5) Ada respon yang cepat dari organisme tubuh (Harsono, 1988:153).

Bagian yang sangat penting dalam mencapai prestasi yaitu peningkatan kondisi fisik secara umum dan menyeluruh bertujuan untuk membentuk landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik khusus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh komponen-komponen biomotor dasar dan komponen-komponen biomotor yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor dasar seperti power dan kelincahan serta pengaruh dari faktor-faktor eksternal seperti keterbatasan tempat dan menu program latihan dari pelatih. Tingkat kondisi fisik yang dipersiapkan dengan baik, akan mengarahkan atlet menuju kesiapan fisik untuk mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik lebih lanjut untuk dapat meningkatkan prestasi atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo tahun 2021 pada atlet putra sebagian besar yaitu 82% dalam kondisi cukup dan 18% dalam kondisi baik, sedangkan kondisi fisik atlet putri PPS Betako Merpati Putih Purworejo sebagian besar yaitu sebanyak 58% dalam kondisi cukup, sebanyak 25% dalam kondisi kurang, dan sebanyak 17% dalam kondisi baik. Untuk keseleruhan kondisi fisik antara putra dan putri didapat hasil sebagian besar yaitu sebanyak (61%) atlet masuk kategori cukup, sebanyak (22%) masuk dalam kategori kurang dan hanya sebanyak (17%) dari total seluruh atlet yang mengikuti tes yang masuk kategori baik.

Hal tersebut tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi baik dari evaluasi program latihan, pelaksanaan program latihan maupun cara pengkondisian atlet saat menjalankan program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi atlet dapat menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dan kedisiplinan diri mereka dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih serta dapat memicu dan meningkatkan motivasi dalam diri mereka dalam menjalankan program-program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang baik sekali untuk pelatih dan atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo, yaitu diketahuinya kondisi fisik atlet. Hasil kondisi fisik atlet yang sudah didapatkan dapat digunakan pelatih untuk mengevaluasi program latihan yang sudah berjalan serta bagaimana proses menjalankan program latihan tersebut dalam mengkondisikan atlet dalam pelaksanaannya untuk kemudian kedepannya dapat menyusun program latihan dan dapat mengkondisikan atlet dalam proses latihannya untuk meningkatkan kondisi atlet. Kondisi fisik yang baik ditambah dengan penguasaan teknik dan taktik akan memaksimalkan prestasi yang akan didapatkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan – keterbatasan yang dihadapi, yaitu dari peralatan testor yang belum dikalibrasi, testor yang sulit mengendalikan testi, keterbatasan tempat yang belum memadai secara maksimal, testi yang kurang maksimal dalam menjalankan tes.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah didapat, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dengan mulai disiplin dalam latihan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal.
2. Untuk pelatih PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding agar dapat memberikan pengetesan kondisi fisik sebelum melakukan program latihan.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan pengetesan dalam usia yang lain seperti pra remaja.


DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2007). *Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 3, No. 1: 72-84.
- Awan Hariono. (2010: 14). *The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete*. *Jurnal*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erwin Setyo Kriswanto (2015:17). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hariono, A. (2005). *Predominan sistem energi dalam pencak silat kategori tanding*. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 11(3), 427.
- Harsono, M., & Sugiantoro, G. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: ANKOR-MENPORA-(SORI).
- Harsono. 1988. *Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat : Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo
- Johansyan Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kuswanto, C. W. (2016). *Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Moch. Sauqi Lufisanto. (2015). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 03 Nomor 01 : 53.

- Ngatman. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- 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(2), 38–43.
<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Rusli Lutan, dkk. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Saputro, D.S & Siswantoyo. (2018). *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. *Jurnal Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, A. (2005). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Supriyoko A. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 534/UN34.16/PT.01.04/2021 2 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Cabang PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo
Keseekretariat PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo
Jln. Ki Mangun Sarkoro No. 1, Pangenjurutengah, Purworejo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:



Nama : Untung Aji Pangestu
NIM : 17602241046
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo pada Masa Pandemi 2021
Waktu Penelitian : 7 Maret - 4 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari PPS Betako Merpati Putih

	PERGURUAN PENCAK SILAT BELADIRI TANGAN KOSONG Merpati putih PENGURUS CABANG PURWOREJO Alamat : Jalan Ki Mangunsarkoro No.4 Purworejo	
Nomor	: 007/PCP/III/2021	Purworejo, 8 Maret 2021
Lampiran	: -	
Perihal	: Jawaban Izin Penelitian	


Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Salam hormat,
Menanggapi surat Saudara No : 534/UN34.16/PT.01.04/2021 tentang pokok surat sebagaimana tertera pada surat ini, dapat kami berikan jawaban sebagai berikut :

Pada dasarnya kami menyambut baik dan memberi izin kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk melaksanakan kegiatan mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) skripsi yang dilaksanakan di tempat Latihan PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo. Adapun mahasiswa yang dimaksud adalah:


Nama	: Untung Aji Pangestu
NIM	: 17602241046
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul Tugas Akhir	: Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo pada Masa Pandemi 2021

Demikian jawaban surat kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

CABANG PURWOREJO
betako Ketua Cabang

Drs. Muhammad Hani, M. Hum

MERSUDI PATITISING TINDAK PUSAKANE TITISING HENING









Lampiran 3. Monitoring Bimbingan Tugas Akhir

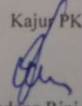


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Untung Aji Pangestu
 NIM : 17602241046
 Pembimbing : Dr. Awan Hariono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	4/10/2021	BAB I, II, III	
2.	Kamis 11-02-2021	BAB I, II, III	
3.	Rabu 17-02-2021	Instrumen Penelitian	
4.	Rabu 24-02-2021	Instrumen Penelitian	
5.	Kamis 5-03-2021	Pengambilan data	
6.	Senin 19-04-2021	BAB I, II, III, IV, V	
7.	Senin 26-04-2021	BAB IV, Pembahasan	
8.	Kamis 29-04-2021	BAB IV, Pembahasan	

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 4. Blangko Penilaian

Nama :	Kelamin : L / P	TB/BB :
--------	-----------------	---------

INSTRUMEN											
Sit & reach (cm)	Handgrip		Back Dynamo Meter	Leg Dynamo Meter	Side Step (kali)	Sprint (detik)	Push up (kali)	Wall sit (detik)		Power (kali)	MFT
	Kanan	Kiri						Kanan	Kiri		
								X	X		
	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Lampiran 4. Tabel MFT (Lanjutan)

1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Lampiran 5. Hasil Tes Kondisi Fisik

Hasil 11 Item Tes Kondisi Fisik Putra

Nama	Sit & reach	Sprint 30 m	Push Up	Wall sit kanan	Wall sit kiri	Side step	Standing board jump	MFT	Back Dyna mometer
Hilmi Ardian	49,5 cm	4,04 detik	36 kali	29,65 detik	28,79 detik	18 kali	217 cm	6/8	141,5
Shouma Novandi	44,3 cm	4,3 detik	25 kali	28,1 detik	19,21 detik	15 kali	196 cm	4/8	168,5
Aldi Rahman S.	43,2 cm	4,25 detik	22 kali	25,76 detik	40,86 detik	17 kali	232 cm	4/4	168
Handy Surya H.	43,5 cm	4,23 detik	29 kali	35,75 detik	31,46 detik	22 kali	228 cm	5/8	154,5
Hamid Mahmudi	37,7 cm	4,03 detik	39 kali	40,17 detik	46,5 detik	22 kali	233 cm	8/3	135,5
Muhammad I.	45,8 cm	4,31 detik	40 kali	58,25 detik	43,95 detik	18 kali	232 cm	8/3	139,6
Imanuel J. P.	42,7 cm	4,21 detik	28 kali	48,17 detik	30,43 detik	18 kali	215 cm	4/5	110,6
Prima Budi P.	47,1 cm	4,28 detik	35 kali	27,1 detik	17,34 detik	16 kali	174 cm	6/6	154
Muhammad N. W.	45,1 cm	4,38 detik	29 kali	25,61 detik	36,16 detik	16 kali	188 cm	5/3	73,5
Firman Nur R.	48 cm	5,09 detik	16 kali	23,03 detik	16,52 detik	17 kali	178 cm	3/7	156,6
Bagus Pribadi	40,6 cm	4 detik	15 kali	21,2 detik	29,76 detik	18 kali	208 cm	8/1	118

Lampiran 5. (Lanjutan) Rekapitulasi Hasil Tes tiap Komponen Putra

a. Fleksibilitas

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	49,5 cm	5	Baik Sekali
2	44,3 cm	4	Baik
3	43,2 cm	4	Baik
4	43,5 cm	4	Baik
5	37,7 cm	3	Cukup
6	45,8 cm	5	Baik Sekali
7	42,7 cm	4	Baik
8	47,1 cm	5	Baik Sekali
9	45,1 cm	4	Baik
10	48 cm	5	Baik Sekali
11	40,6 cm	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>45,6	4	Baik Sekali	36%
2	40,6 – 45,6	5	Baik	45%
3	35,61 – 40,6	2	Cukup	18%
4	30,62 – 35,6	0	Kurang	0%
5	<30,62	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

b. Sprint 30 meter

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	4,04 detik	5	Baik Sekali
2	4,3 detik	5	Baik Sekali
3	4,25 detik	4	Baik
4	4,23 detik	4	Baik
5	4,03 detik	4	Baik
6	4,31 detik	4	Baik
7	4,21 detik	4	Baik
8	4,28 detik	4	Baik
9	4,38 detik	4	Baik
10	5,09 detik	3	Cukup
11	4 detik	5	Baik Sekali

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	<4,2	3	Baik Sekali	27%
2	4,2 – 4,7	7	Baik	64%
3	4,7 – 5,2	1	Cukup	9%
4	5,2 – 5,7	0	Kurang	0%
5	>5,7	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

c. Push up

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	36 kali	4	Baik
2	25 kali	3	Cukup
3	22 kali	3	Cukup
4	29 kali	3	Cukup
5	39 kali	4	Baik
6	40 kali	5	Baik Sekali
7	28 kali	3	Cukup
8	35 kali	4	Baik
9	29 kali	3	Cukup
10	16 kali	2	Kurang
11	15 kali	2	Kurang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>39	1	Baik Sekali	9%
2	30 – 39	3	Baik	27%
3	21 – 30	5	Cukup	45%
4	12 – 21	2	Kurang	18%
5	<12	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

d. Wall Sit Kanan

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	29,65 detik	3	Cukup
2	28,1 detik	3	Cukup
3	25,76 detik	2	Kurang
4	35,75 detik	3	Cukup
5	40,17 detik	3	Cukup
6	58,25 detik	4	Baik
7	48,17 detik	4	Baik
8	27,1 detik	3	Cukup
9	25,61 detik	2	Kurang
10	23,03 detik	2	Kurang
11	21,2 detik	2	Kurang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>60,2	0	Baik Sekali	0%
2	43,4 – 60,2	2	Baik	18%
3	26,6 – 43,4	5	Cukup	45%
4	9,8 – 26,6	4	Kurang	36%
5	<9,8	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

e. Wall Sit Kiri

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	28,79 detik	3	Cukup
2	19,21 detik	2	Kurang
3	40,86 detik	3	Cukup
4	31,46 detik	3	Cukup
5	46,5 detik	4	Baik
6	43,95 detik	4	Baik
7	30,43 detik	3	Baik
8	17,34 detik	2	Kurang
9	36,16 detik	3	Cukup
10	16,52 detik	2	Kurang
11	29,76 detik	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>59,6	0	Baik Sekali	0%
2	43,3 – 59,6	2	Baik	18%
3	26,2 – 43,3	6	Cukup	55%
4	10,8 – 26,2	3	Kurang	27%
5	<10,8	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

f. Side Step

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	18 kali	1	Kurang Sekali
2	15 kali	1	Kurang Sekali
3	17 kali	1	Kurang Sekali
4	22 kali	2	Kurang
5	22 kali	2	Kurang
6	18 kali	1	Kurang Sekali
7	18 kali	1	Kurang Sekali
8	16 kali	1	Kurang Sekali
9	16 kali	1	Kurang Sekali
10	17 kali	1	Kurang Sekali
11	18 kali	1	Kurang Sekali

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>25	0	Baik Sekali	0%
2	23 – 25	0	Baik	0%
3	22 – 23	0	Cukup	0%
4	20 – 22	2	Kurang	18%
5	<20	9	Kurang Sekali	82%
	Total	11		100%

g. Standing Board Jump

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	217 cm	4	Baik
2	196 cm	3	Cukup
3	232 cm	4	Baik
4	228 cm	4	Baik
5	233 cm	4	Baik
6	232 cm	4	Baik
7	215 cm	4	Baik
8	174 cm	2	Kurang
9	188 cm	3	Cukup
10	178 cm	2	Kurang
11	208 cm	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>240,4	0	Baik Sekali	0%
2	213,4 – 240,4	6	Baik	55%
3	186,4 – 213,4	3	Cukup	27%
4	159,4 – 186,4	2	Kurang	18%
5	<159,4	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

h. MFT

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	6/8	3	Cukup
2	4/8	1	Kurang Sekali
3	4/4	1	Kurang Sekali
4	5/8	2	Kurang
5	8/3	4	Baik
6	8/3	4	Baik
7	4/5	1	Kurang Sekali
8	6/6	3	Cukup
9	5/3	1	Kurang Sekali
10	3/7	2	Kurang
11	8/1	4	Baik

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>8/9	0	Baik Sekali	0%
2	7/7 – 8/9	3	Baik	27%
3	6/4 – 7/7	2	Cukup	18%
4	5/1 – 6/4	2	Kurang	18%
5	<5/1	4	Kurang Sekali	36%
	Total	11		100%

i. Back dynamometer

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	141,5	4	Baik
2	168,5	5	Baik Sekali
3	168	5	Baik Sekali
4	154,5	5	Baik Sekali
5	135,5	4	Baik
6	139,6	4	Baik
7	110,6	3	Cukup
8	154	5	Baik Sekali
9	73,5	2	Kurang
10	156,6	5	Baik Sekali
11	118	4	Baik

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>153,5	5	Baik Sekali	45%
2	112,5 – 153,5	4	Baik	36%
3	76,5 – 112,5	1	Cukup	9%
4	52,5 – 76,5	1	Kurang	9%
5	<52,5	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

j. Hasil Kondisi Fisik Putra

No	Total	Kategori
1	32	Baik
2	26	Sedang
3	27	Sedang
4	30	Sedang
5	33	Baik
6	35	Baik
7	27	Sedang
8	29	Sedang
9	24	Sedang
10	23	Kurang
11	27	Sedang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	3	Baik	27%
3	23,4 – 30,5	7	Cukup	64%
4	16,2 – 23,4	1	Kurang	9%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
	Total	11		100%

Lampiran 5. (Lanjutan)

Hasil 11 Item Tes Kondisi Fisik Putri

Nama	Sit & reach	Sprint 30 m	Push Up	Wall sit kanan	Wall sit kiri	Side step	Standing board jump	MFT	Back Dyna mometer
Hartatik	37 cm	5,38 detik	27 kali	13,4 detik	22,43 detik	17 kali	163 cm	6/9	64
Itsna Sabila	41 cm	6,02 detik	20 kali	34,3 detik	11,05 detik	15 kali	132 cm	3/4	94,5
Eka Maulida C.	37,5 cm	5,39 detik	26 kali	35,78 detik	23,42 detik	18 kali	185 cm	6/3	109,5
Putri Ayu L.	38 cm	6,11 detik	20 kali	17,23 detik	4,67 detik	16 kali	145 cm	3/8	108,5
Diah Isna Afida	40 cm	5,9 detik	21 kali	18,93 detik	24,16 detik	16 kali	148 cm	4/2	101,5
Candra Hartanti	41,2 cm	5,41 detik	29 kali	29,37 detik	30,15 detik	15 kali	160 cm	3/8	76,5
Rita Fatma	45,5 cm	5,31 detik	18 kali	23,06 detik	29,8 detik	18 kali	170 cm	6/3	94
Makrifatul F.	35,5 cm	5,35 detik	17 kali	27,19 detik	22,4 detik	19 kali	174 cm	5/3	133
Humaira Z. U.	39,5 cm	6,31 detik	22 kali	41,24 detik	12,45 detik	16 kali	130 cm	4/5	74,5
Talita Octavia	35,5 cm	5,63 detik	23 kali	25,6 detik	24,37 detik	17 kali	157 cm	5/4	71,5
Dian Pertiwi	38 cm	5,81 detik	14 kali	31,99 detik	18,93 detik	15 kali	157 cm	3/6	96
Ananta Dias	37,5 cm	5,55 detik	6 kali	11,6 detik	16,73 detik	18 kali	170 cm	4/4	149

Lampiran 5. (Lanjutan) Rekapitulasi Hasil Tes tiap Komponen Putri

a. Fleksibilitas

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	37 cm	2	Kurang
2	41 cm	3	Cukup
3	37,5 cm	3	Cukup
4	38 cm	3	Cukup
5	40 cm	3	Cukup
6	41,2 cm	3	Cukup
7	45,5 cm	4	Baik
8	35,5 cm	2	Kurang
9	39,5 cm	3	Cukup
10	35,5 cm	2	Kurang
11	38 cm	3	Cukup
12	37,5 cm	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>47,44	0	Baik Sekali	0%
2	42.46 – 47,44	1	Baik	8%
3	37,48 – 42,46	8	Cukup	67%
4	32,50 – 37,48	3	Kurang	25%
5	<32.50	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

b. Sprint 30 meter

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	5,38 detik	4	Baik
2	6,02 detik	3	Cukup
3	5,39 detik	4	Baik
4	6,11 detik	3	Cukup
5	5,9 detik	3	Cukup
6	5,41 detik	4	Baik
7	5,31 detik	4	Baik
8	5,35 detik	4	Baik
9	6,31 detik	2	Kurang
10	5,63 detik	4	Baik
11	5,81 detik	3	Cukup
12	5,55 detik	4	Baik

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	<5,1	0	Baik Sekali	0%
2	5,1 – 5,7	7	Baik	58%
3	5,7 – 6,2	4	Cukup	33%
4	6,2 – 6,8	1	Kurang	8%
5	>6,8	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

c. Push up

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	27 kali	3	Cukup
2	20 kali	2	Kurang
3	26 kali	3	Cukup
4	20 kali	2	Kurang
5	21 kali	3	Cukup
6	29 kali	4	Baik
7	18 kali	2	Kurang
8	17 kali	2	Kurang
9	22 kali	3	Cukup
10	23 kali	3	Cukup
11	14 kali	1	Kurang Sekali
12	6 kali	1	Kurang Sekali

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>33	0	Baik Sekali	0%
2	27 – 33	1	Baik	8%
3	20 – 37	5	Cukup	42%
4	14 – 20	4	Kurang	33%
5	<14	2	Kurang Sekali	17%
	Total	12		100%

d. Wall Sit Kanan

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	13,4 detik	2	Kurang
2	34,3 detik	4	Baik
3	35,78 detik	4	Baik
4	17,23 detik	3	Cukup
5	18,93 detik	3	Cukup
6	29,37 detik	3	Cukup
7	23,06 detik	3	Cukup
8	27,19 detik	3	Cukup
9	41,24 detik	4	Baik
10	25,6 detik	3	Cukup
11	31,99 detik	4	Baik
12	11,6 detik	2	Kurang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>43,4	0	Baik Sekali	0%
2	29,8 – 43,4	4	Baik	33%
3	16,3 – 29,8	6	Cukup	50%
4	2,7 – 16,3	2	Kurang	17%
5	<2,7	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

e. Wall Sit Kiri

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	22,43 detik	3	Cukup
2	11,05 detik	2	Kurang
3	23,42 detik	3	Cukup
4	4,67 detik	1	Kurang Sekali
5	24,16 detik	3	Cukup
6	30,15 detik	3	Cukup
7	29,8 detik	3	Cukup
8	22,4 detik	3	Cukup
9	12,45 detik	2	Kurang
10	24,37 detik	3	Cukup
11	18,93 detik	3	Cukup
12	16,73 detik	2	Kurang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>59,6	0	Baik Sekali	0%
2	43,3 – 59,6	0	Baik	0%
3	26,2 – 43,3	8	Cukup	67%
4	10,8 – 26,2	3	Kurang	25%
5	<10,8	1	Kurang Sekali	8%
	Total	12		100%

f. Side Step

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	17 kali	1	Kurang Sekali
2	15 kali	1	Kurang Sekali
3	18 kali	2	Kurang
4	16 kali	1	Kurang Sekali
5	16 kali	1	Kurang Sekali
6	15 kali	1	Kurang Sekali
7	18 kali	2	Kurang
8	19 kali	2	Kurang
9	16 kali	1	Kurang Sekali
10	17 kali	1	Kurang Sekali
11	15 kali	1	Kurang Sekali
12	18 kali	2	Kurang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>26	0	Baik Sekali	0%
2	23 – 26	0	Baik	0%
3	20 – 23	0	Cukup	0%
4	17 – 20	4	Kurang	33%
5	<17	8	Kurang Sekali	67%
	Total	12		100%

g. Standing Board Jump

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	163 cm	3	Cukup
2	132 cm	1	Kurang Sekali
3	185 cm	4	Baik
4	145 cm	2	Kurang
5	148 cm	2	Kurang
6	160 cm	3	Cukup
7	170 cm	3	Cukup
8	174 cm	3	Cukup
9	130 cm	1	Kurang Sekali
10	157 cm	2	Kurang
11	157 cm	2	Kurang
12	170 cm	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>204,1	0	Baik Sekali	0%
2	181,6 – 204,1	1	Baik	8%
3	159,2 – 181,6	5	Cukup	42%
4	136,8 – 159,2	4	Kurang	33%
5	<136,8	2	Kurang Sekali	17%
	Total	12		100%

h. MFT

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	6/9	4	Baik
2	3/4	2	Kurang
3	6/3	4	Baik
4	3/8	3	Cukup
5	4/2	3	Cukup
6	3/8	3	Cukup
7	6/3	4	Baik
8	5/3	3	Cukup
9	4/5	3	Cukup
10	5/4	3	Cukup
11	3/6	2	Kurang
12	4/4	3	Cukup

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>6/10	0	Baik Sekali	0%
2	5/4 – 6/10	3	Baik	25%
3	3/6 – 5/4	7	Cukup	58%
4	1/7 – 3/6	2	Kurang	17%
5	<1/7	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

i. Back dynamometer

No	Hasil	Nilai	Kategori
1	64	3	Cukup
2	94,5	4	Baik
3	109,5	5	Baik Sekali
4	108,5	5	Baik Sekali
5	101,5	4	Baik
6	76,5	3	Cukup
7	94	4	Baik
8	133	5	Baik Sekali
9	74,5	3	Cukup
10	71,5	3	Cukup
11	96	4	Baik
12	149	5	Baik Sekali

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	>103,5	4	Baik Sekali	33%
2	78,5 – 103,5	4	Baik	33%
3	57,5 – 78,5	4	Cukup	33%
4	28,5 – 57,5	0	Kurang	0%
5	<28,5	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

j. Hasil Kondisi Fisik Putri

No	Total	Kategori
1	25	Sedang
2	22	Kurang
3	32	Baik
4	23	Kurang
5	25	Sedang
6	28	Sedang
7	29	Sedang
8	27	Sedang
9	22	Kurang
10	24	Sedang
11	23	Kurang
12	25	Sedang

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	1	Baik	8%
3	23,4 – 30,5	7	Cukup	58%
4	16,2 – 23,4	4	Kurang	33%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
	Total	12		100%

k. Hasil Kondisi Fisik Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	37,8 – 45	0	Baik Sekali	0%
2	30,5 – 37,8	4	Baik	17%
3	23,4 – 30,5	14	Cukup	61%
4	16,2 – 23,4	5	Kurang	22%
5	9 – 16,2	0	Kurang Sekali	0%
	Total	23		100%

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan



Pengkondisian



Sprint 30 meter



Standing Board Jump



Pengkondisian



MFT Putra



Flexibility



Penutupan