



EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) KOTA BEKASI TAHUN 2024

^{1*}, Era Romadhona ², Juli Candra
Universitas Bhayangkara Jakarta
¹juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi. Diantaranya kekuatan (*push up & standing board jump*), kelentukan (*sit and reach*), Daya tahan (lari 1.6 km), Kecepatan (*sprint 60 m*) dan Kelincahan (*Hexagonal Ostacle Tes*). Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet kategori tanding yang berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes *push up*, tes *standing board jump*, tes *sit and reach*, lari 1,6 km, *sprint 60 m*, dan *hexagonal obstacle tes*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kekuatan (*push up*) dan (*standing board jump*) dalam kategori baik. Tingkat kelentukan (*sit and reach*) dalam kategori baik. Namun Tingkat daya tahan (lari 1.6 km) berada pada kategori sangat kurang. Tingkat kecepatan (*sprint 60 m*) dalam kategori kurang. Serta tingkat kelincahan (*hexagonal obstacle*) berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes tersebut di atas maka perlu diadakannya evaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi agar para atlet dapat mencapai target prestasi yang lebih membanggakan.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Pencak Silat, Kota Bekasi

ABSTRACT

Evaluation of the Level of Physical Condition of Pencak Silat Athletes from the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Bekasi City. Faculty of Science Education. Bhayangkara Jakarta Raya University. This study aims to evaluate the physical condition of the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pencak silat athletes in Bekasi city. These include strength (push up & standing board jump), flexibility (sit and reach), endurance (1.6 km run), speed (60 m sprint) and agility (Hexagonal Ostacle Test). This type of research uses qualitative methods with a descriptive approach. The sample in this study was 7 athletes in the competition category. The instruments used in this research included the push up test, standing board jump test, sit and reach test, 1.6 km run, 60 m sprint, and hexagonal obstacle test. The research results show that the level of strength (push up) and (standing board jump) is in the good category. The level of flexibility (sit and reach) is in the good category. However, the endurance level (1.6 km run) is in the very poor category. Speed level (60 m sprint) in the less category. And the level of agility (hexagonal obstacle) is in the low category. Based on the test results above, it is necessary to conduct an evaluation of the level of physical condition of the Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Bekasi city pencak silat athletes so that the athletes can achieve greater achievement targets

Keywords: Physical condition , Pencak Silat , dan Bekasi City

PENDAHULUAN

Olahraga dan masyarakat adalah suatu yang tidak terpisahkan dan merupakan fenomena yang memiliki dampak besar bagi masyarakat, karena melalui olahraga mampu menciptakan pembangunan karakter (*character building*) sehingga olahraga dapat dijadikan jembatan untuk membangun *self confidence*, identitas bangsa atau daerah serta menjadikan kebanggaan nasional (Kumble, 2020). Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) merupakan suatu kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik,



sampai pada bidang ekonomi. Akan tetapi kemajuan prestasi olahraga pada zaman sekarang ini tidak akan berjalan dengan sendirinya apabila tidak ada faktor-faktor penunjang, salah satu faktor penunjang yang akan dibicarakan di sini adalah ilmu pengetahuan pada bidang olahraga yang biasa disebut sport science (Kumble, 2020). *Sport science* merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Abidin, 2022). Untuk itu para peneliti bidang sport science dengan pelatih olahraga prestasi harus memiliki hubungan yang harmonis sehingga penerapan kemajuan ilmu pengetahuan dapat terlaksana dengan baik (Kumble, 2020). Olahraga ialah suatu aktivitas jasmani atau fisik yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan tubuh seseorang. Olahraga memiliki bagian yang strategis dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dari segi pembangunan. Dalam Undang-undang tentang Keolahragaan Pasal 1 Ayat 1 Bab I Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat (IPSI) adalah wadah organisasi bagi seluruh jajarannya pencak silat Indonesia. Pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada Pekan Olahraga Nasional VIII pada tahun 1975. Perkembangan pencak silat di Bekasi sangat pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya muncul atlet berpotensi dan berbakat, mulai dari tingkat pra-remaja, remaja, dan dewasa yang tersebar di Bekasi. Perkembangan tersebut tak luput dari peran pemerintah. Pemerintah Bekasi mendukung penuh terhadap kemajuan prestasi pencak silat. Dapat kita lihat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan baik antar perguruan maupun antar daerah. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet-atlet yang berpotensi dan berbakat melalui memperbanyak jam terbang guna melahirkan bibit-bibit baru yang berpotensi dapat memberikan prestasi tinggi bagi Bekasi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat IPSI kota Bekasi dan manager tim Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi yang juga menjabat sebagai Sekretaris Umum Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi Bpk. Ahmad Fadilah pada kejuaraan pencak silat MKP Championship yang dilaksanakan di GOR Soreang Bandung. Pertandingan tersebut dilaksanakan pada 6-8 Oktober 2023 di Kabupaten Bandung. Dari 100% atlet yang diturunkan hanya 30% yang mendapatkan medali emas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan atlet pencak silat IPSI kota Bekasi tergolong rendah. Rendahnya tingkat keberhasilan atlet pencak silat IPSI Kota Bekasi pada kejuaraan pencak silat MKP Championship tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik. Menurut (Yandi, 2021). Kondisi fisik menjadi komponen yang penting dalam olahraga karena kondisi fisik merupakan sebuah kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi dan dibutuhkan oleh seorang atlet dalam meningkatkan kinerja seorang atlet. Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi dapat dikatakan kurang baik, sehingga mempengaruhi hasil yang dicapai.

Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat MKP Championship se-Jawa Barat, dimana beberapa atlet mengalami kelelahan dan terlihat habis stamina yang tidak dapat di kontrol pada babak kedua dan ketiga sehingga hal tersebut mengurangi konsentrasi atlet dalam mengantisipasi serangan-serangan yang datang dari lawan, dan juga mempengaruhi teknik dan taktik yang atlet lakukan saat bertanding tidak dapat dilakukan dengan sempurna. Keberhasilan prestasi seorang atlet dalam bidang olahraga dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik seorang atlet, maka semakin besar peluang atlet untuk memperoleh prestasi karena pelaksanaan teknik dan taktik yang dilakukan dapat dilakukan dengan baik. Begitu pun sebaliknya, apabila rendah tingkat kondisi fisik seorang atlet maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi (Aulia & Asfar, 2021).



METODE

Berdasarkan desain penelitian dan tujuan penelitian, maka peneliti ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Sugiono (2013), penelitian kualitatif merupakan suatu usaha untuk memahami secara mendalam mengenai masalah-masalah manusia dan sosial karena penelitian dilakukan secara alami melihat apa yang terjadi di lapangan dalam bentuk deskriptif dilihat dari fenomena yang terjadi di kehidupan manusia, Jenis penelitian kualitatif yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (dalam Saputra 2019), penelitian deskriptif yaitu penelitian untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu fenomena yang ada di lapangan yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Menurut Sugiyono (2013), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme dan untuk kondisi obyek yang alamiah, peneliti sebagai instrumen kunci, pengumpulan data dengan teknik triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif dan hasilnya lebih kepada makna dari pada generalisasi. Dengan demikian pengertian metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang mempunyai tujuan untuk menemukan fenomena mendalam dengan teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi (gabungan), analisis data dan hasil secara kualitatif. Penelitian ini akan mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pada pembahasan peneliti akan menunjukkan hasil temuan yang dikaitkan dengan teori. Hasil penelitian tentang evaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi, hal ini dikarenakan tinjauan fisik merupakan salah satu faktor penting seorang atlet dalam mencapai suatu prestasi. Analisis data hasil observasi, tes dan dokumentasi atlet dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Kegiatan reduksi data pada penelitian ini yaitu menyederhanakan hasil tes, dan observasi menjadi susunan bahasa yang baik dan rapih kemudian diubah ke catatan lapangan sesuai dengan fokus penelitian dan membuang data yang tidak dianalisis lebih lanjut. Penyajian data pada penelitian ini berupa deskripsi tinjauan kondisi kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat (IPSI) kota Bekasi, setelah dilakukan analisis mengenai kondisi fisik atlet, diperoleh proposisi-proposisi sebagai berikut.

1. Kekuatan Otot Tangan (*Push Up*)

Kekuatan berfungsi sebagai penggerak dalam setiap kegiatan atau aktivitas fisik, sehingga sangat penting untuk aktivitas fisik. Menurut Saputra, (2018) push up adalah gerakan mengangkat tubuh dalam posisi tengkurap dengan tumpunan tangan dan kaki. Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan daya tahan tubuh bagian atas. Peneliti menemukan bahwa atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi dalam kekuatan push up memenuhi standar karena mereka dapat mempertahankan posisi push up secara konsisten selama 60 detik.

Menurut (Saputra, 2018) push up merupakan salah satu latihan kekuatan yang baik dilakukan karena memiliki manfaat untuk menguatkan otot dada, bahu, lengan dan dapat mengatur pernapasan. Push up memfokuskan kepada kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan berperan aktif dalam pencak silat terutama pada kemampuan memukul dan membanting (Ramdani, 2020). Pada pencak silat kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk tubuh anggota badan atas ataupun bawah saat melakukan gerakan akrobatik dengan menjatuhkan badan dan menyangga tubuh (Masula & Jatmiko, 2021). Akibatnya, seorang pelatih dapat menawarkan instruksi yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet sehingga mereka dapat memapu, memukul, dan membanting lawan. Menurut (Ramdani, 2020) semakin baik kekuatan otot lengan atlet, maka akan mendukung performa atlet selama bertanding di gelanggang. Peneliti mengambil tujuh atlet pencak silat kota Bekasi, terdiri dari empat atlet putra dan tiga atlet putri dalam kategori tanding. Hasil tes mereka menunjukkan hasil push up yang baik, seperti yang ditunjukkan table hasil push up sebagai berikut:



Hasil Tes Kekuatan (Push Up 60 detik)

NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor (<i>repetition</i>)	Kategori
1.	Abdul Rohman W	72	Sangat baik
2.	Dimas Petrick. S	23	Baik
3.	M. Argi F	37	Baik
4.	M. Alfiansyah	19	Sedang
5.	Puput Istianingrum	34	Sangat baik
6.	Nazwa Aulia	29	Baik
7.	Lulu Sulistiawati	20	Baik

Tabel di atas menunjukkan bahwa atlet IPSI kota Bekasi rata-rata dapat melakukan push up dengan 33 repetition yang menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan push up dengan sangat baik dan mempertahankan posisi push up tetap lurus selama 60 detik. Berdasarkan hasil observasi pada gambar 4.1 yang dilakukan peneliti pada saat atlet melakukan gerakan push up dapat menahan tubuh dengan kedua tangan di tekuk dan tidak ada bagian tubuh yang menyentuh lantai kecuali kedua tangan Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan push up pada atlet IPSI kota Bekasi dapat melakukan teknik push up yang benar sehingga hasil tes yang dilakukan oleh peneliti seluruh atlet dalam kriteria baik.

2. Kekuatan Otot Tungkai (Kekuatan (Standing Board Jump))

Kekuatan standing board jump dilakukan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) dalam mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi (Kosanke, 2019). Pada pencak silat otot tungkai merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat dominan, karena dapat menjadi penentu kekuatan tendangan seorang atlet (Gustama, 2021). Dengan melatih otot tungkai secara konsisten, seorang pesilat akan dapat meningkatkan kemampuan tendangannya dan menjadi lebih baik dengan dukungan daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada atlet pencak silat (IPSI) kota Bekasi atlet dapat melakukan standing board jump dengan baik karena atlet tersebut memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus (Mirfen, 2018). Apabila daya ledak otot tungkai baik, maka seorang atlet pencak silat akan dapat melakukan tendangan dengan kuat dan cepat sehingga berguna untuk mendapatkan point tendangan pada saat bertanding (Rizaldi, 2021).

Namun, peneliti menemukan atlet yang mendapatkan hasil kurang maksimal hal ini dikarenakan atlet merasa kurang percaya diri pada lompatannya sehingga mempengaruhi daya ledak otot tungkai. Hal ini dapat berdampak pada hasil tendangan atlet menjadi kurang maksimal, sehingga pada saat kejuaraan ketika atlet melakukan serangan menggunakan tendangan selalu dapat diantisipasi serangannya atau dijatuhkan oleh lawannya (Eti & Oman, 2016). Peneliti mengambil sampel tujuh atlet pencak silat IPSI kota Bekasi, terdiri dari empat atlet putra dan tiga atlet putri, berdasarkan hasil tes, observasi, dan rekaman.



Tes Kekuatan (Standing Board Jump)

NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor (Cm)	Kategori
1.	Abdul Rohman W	271	Sangat baik
2.	Dimas Petrick S	220	Sedang
3.	M. Argi F	233	Sedang
4.	M. Alfiansyah	216	Sedang
5.	Puput Istianingrum	27	Sangat baik
6.	Nazwa Aulia	193	Baik
7.	Lulu Sulistiawati	215	Sangat baik

Berdasarkan tabel di atas terdapat tiga dari tujuh atlet termasuk dalam kriteria sangat baik, satu atlet dalam kriteria baik dan tiga atlet dalam kriteria sedang. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan gerakan standing board jump yang berdasarkan norma penilaian rata-rata sangat baik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada gambar 4.2 di atas pada saat melakukan standing board jump atlet dapat melakukan gerakan lompatan dengan baik, hal ini dikarenakan pada saat persiapan lompatan atlet memposisikan tubuh dengan benar sehingga saat melakukan lompatan dan pendaratan dapat dilakukan dengan posisi kriteria baik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada atlet kurang percaya diri pada saat melakukan persiapan lompatan sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan kedalam kriteria sedang. Hal diakibatkan pada saat melakukan gerakan standing board jump, pada posisi awal sebelum melompat posisi tubuh kurang sempurna. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, atlet melakukan posisi tubuh persiapan awal dengan sempurna sehingga dapat mempengaruhi hasil lompatan kedalam kriteria sangat baik

3. Kelentukan (Sit and Reach)

Kelentukan merupakan kemampuan suatu persendian untuk melakukan suatu gerakan selentur mungkin. Kelentukan salah satu komponen penting seorang atlet, karena kelentukan berpengaruh terhadap suatu keterampilan seseorang dalam melakukan olahraga (Rifki & Oktavianus, n.d., 2022). Dalam meningkatkan suatu kelentukan dapat melakukan latihan sit and reach. Sit and reach merupakan salah satu bentuk latihan yang berfokus pada kelentukan, dimana latihan ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas seseorang. Fleksibilitas adalah kemampuan otot atau bagian tubuh untuk bersantai dan memungkinkan meregang (Syofian & Gazali, 2021). Peneliti menemukan bahwa seorang atlet dapat melakukan gerakan sit and reach dengan baik, dengan pandangan ke bawah dan ujung tangan menjulur ke depan, sambil membungkuk dengan kedua lutut tidak ditekuk. Namun, peneliti menemukan satu atlet yang melakukan gerakan sit and reach dengan buruk melakukannya dengan kaku dan sering mengalami kesakitan. Fleksibilitas sangat berarti bagi seorang atlet karena dapat mengurangi efek cedera seorang atlet (M. Fikri Haiqal, 2022).

Sebab, pada pencak silat dibutuhkan kelentukan yang baik untuk menunjang gerakan-gerakan tersebut. Kelentukan merupakan komponen fisik yang harus diprogramkan dengan baik oleh seorang pelatih agar atlet memiliki kelentukan yang baik untuk menunjang berbagai aktifitas lainnya (Syofian & Gazali, 2021). Berdasarkan hasil tes, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi peneliti mengambil sampel 7 atlet, yang terdiri dari 4 atlet putra dan 3 atlet putri kategori tanding.



Hasil Tes Kelenturan (Sit and Reach)

NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor (Cm)	Kategori
1.	Abdul Rohman W	23	Baik
2.	Dimas Petrick S	21	Baik
3.	M. Argi F	21	Baik
4.	M. Alfiansyah	17	Sedang
5.	Puput Istianingrum	28	Baik
6.	Nazwa Aulia	20	Sedang
7.	Lulu Sulistiawati	23	Sedang

Berdasarkan tabel di atas terdapat 4 dari 7 atlet termasuk kedalam kriteria baik. Hal ini menunjukkan hasil tes kelenturan Sit and Reach atlet IPSI kota Bekasi berdasarkan norma penilaian menunjukkan hasil baik. Berdasarkan hasil observasi yang ditunjukkan pada saat melakukan sit and reach, atlet dapat melakukan gerakan membungkuk dengan baik dan kedua lutut dalam posisi lurus, sehingga atlet mendapatkan jangkauan ujung jari menjadi lebih jauh

4. Daya Tahan (Lari 1.6 Km)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan berlebihan yang disebabkan oleh aktivitas olahraga yang berlebihan. Organ tubuh yang berkaitan dengan daya tahan yaitu paru-paru, jantung, sistem peredaran tubuh, pernapasan, dan otot. Dalam pertandingan pencak silat unsur daya tahan sangat dibutuhkan, dimana atlet yang memiliki daya tahan tubuh yang baik maka atlet tersebut dapat menjaga kekuatan maupun kecepatan dalam jangka waktu yang lama (Chamid, 2019). Daya tahan sangat diperlukan dalam pertandingan pencak silat yang berlangsung selama 3x3 menit bersih, dimana seorang atlet membutuhkan daya tahan yang cukup untuk melakukan serangan dan belaun secara maksimal tanpa merasa kelelahan (Masula & Jatmiko, 2021). Peneliti menemukan bahwa daya tahan seluruh atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesi (IPSI) kota Bekasi dalam kondisi buruk. Terlihat selama tes lari 1.6 km mereka tidak dapat mengatasi keletihan yang berlebihan, menyebabkan mereka tidak dapat mempertahankan kecepatan berlari mereka atau bahkan mengurangi kecepatan berlarnya. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik maka atlet tersebut akan merasa sulit untuk bergerak sehingga akan menghambat pencapaian prestasi seorang atlet (Ramdani, 2020). Agar mendapatkan daya tahan yang baik perlu adanya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan atlet secara sistematis. Berdasarkan hasil tes, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti pada atlet IPSI kota Bekasi peneliti mengambil sampel 7 atlet, yang terdiri yang terdiri dari 4 atlet putra dan 3 atlet putri kategori tanding.



Hasil Tes Daya Tahan (Lari 1.6 Km)

NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor (Menit)	Kategori
1.	Abdul Rohman W	6.57	Baik
2.	Dimas Petrick S	8.40	Cukup
3.	M. Argi F	7.27	Baik
4.	M. Alfiansyah	9.01	Sangat Kurang
5.	Puput Istianingrum	9.26	Baik Sekali
6.	Nazwa Aulia	11.09	Cukup
7.	Lulu Sulistiawati	11.36	Cukup

Berdasarkan tabel di atas dilihat dari skor rata-rata saat atlet melakukan lari 1.6 Km berdasarkan pada norma penilaian termasuk dalam kategori sangat kurang, maka dari itu kepada atlet pencak silat IPSI kota Bekasi perlu dilakukan peningkatan daya tahan kondisi fisik. Berdasarkan hasil observasi gambar di atas yang dilakukan peneliti pada saat atlet IPSI kota Bekasi melakukan lari 1.6km, atlet mengalami kelelahan, sehingga hal tersebut mempengaruhi kecepatan berlarnya yang tidak dapat dipertahankan.

5. Kecepatan (Sprint 60 m)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan berpindah tempat dari satu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin (Subekti, 2021).

Kecepatan dapat dilatih dengan sprint jarak pendek, dimana sprint jarak pendek merupakan salah satu tes pengukuran yang sering digunakan untuk mengetahui kemampuan kecepatan dan akselerasi (Apriantono, 2020). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan atlet yang termasuk kedalam kategori kurang, dimana atlet tidak cepat tanggap dalam merespon aba-aba yang diberikan serta tidak dapat mempertahankan dan meningkatkan kecepatan berlarnya. Kecepatan dalam pencak silat mempengaruhi beberapa faktor yaitu waktu reaksi dan fleksibilitas karena kecepatan berfungsi sebagai awal bentuk serangan (Arizal, 2020). Apabila kecepatan sangat baik, maka atlet akan dapat melakukan serangan sangat cepat, begitupun sebaliknya apabila kecepatan atlet kurang baik, maka atlet akan lamban dalam merespon serangan dan melakukan serangan (Rizaldi, 2021). Berdasarkan hasil tes, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti pada atlet IPSI kota Bekasi peneliti mengambil sampel 7 atlet, yang terdiri yang terdiri dari 4 atlet putra dan 3 atlet putri kategori tanding.

Tes Kecepatan (sprint 60 m)



NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor	Kategori
1.	Abdul Rohman W	8	Baik
2.	Dimas Petrick S	9	Sedang
3.	M. Argi F	9	Sedang
4.	M. Alfiansyah	9	Sedang
5.	Puput Istianingrum	10	Cukup
6.	Nazwa Aulia	11	Kurang
7.	Lulu Sulistiawati	11	Kurang

Berdasarkan tabel di atas 7 atlet IPSI kota Bekasi yang menjadi sampel pada saat melakukan gerakan sprint 60 m, dimana rata-rata skor yang berdasarkan norma penilaian sedang. Berdasarkan hasil observasi gambar di atas yang dilakukan peneliti, pada saat atlet melakukan sprint 60 m atlet cepat tanggap dalam merespon aba-aba yang diberikan, namun atlet tidak dapat mempertahankan kecepatan berlari, sehingga menyebabkan cacatan waktu tidak maksimal.

6. Kelincahan (Hexagonal obstacle test)

Tes kelincahan dengan rintangan heksagonal untuk atlet adalah jenis latihan atau uji coba yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi rintangan dengan pola heksagonal. Ini dapat menjadi bagian dari jenis latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan ketangkasan, koordinasi, kecepatan, dan ketangkasan atlet dalam kondisi yang sulit (Dhecky Cahyo Saputro, 2023). Rintangan dengan pola hexagonal meniru rintangan atau struktur yang sering dihadapi dalam olahraga atau kompetisi tertentu. Latihan ini dapat membantu atlet meningkatkan respons dan kemampuan mereka untuk melewati rintangan yang tidak teratur atau kompleks. Ini juga dapat meningkatkan ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi gerakan mereka. Pada saat melakukan hexagonal obstacle test, atlet cepat tanggap dalam merespon aba-aba yang diberikan, namun rata-rata atlet melakukannya masih ragu dan terlalu lambat, melihat dari hasil rata-rata yang diperoleh para atlet berdasarkan norma penilaian masuk dalam kategori kurang (Dhecky Cahyo Saputro, 2023). Peneliti memilih 7 atlet IPSI kota Bekasi, yang terdiri dari 4 atlet putra dan 3 atlet putri, berdasarkan hasil tes, observasi, dan rekaman.

Hexagonal obstacle test

NO	NAMA ATLET	PENILAIAN SESUAI NORMA	
		Skor	Kategori
1.	Abdul Rohman W	15	Sedang
2.	Dimas Petrick S	16	Kurang
3.	M. Argi F	15	Sedang
4.	M. Alfiansyah	17	Sangat kurang
5.	Puput Istianingrum	13	Sangat baik
6.	Nazwa Aulia	19	Kurang
7.	Lulu Sulistiawati	19	Sangat kurang

Berdasarkan tabel di atas pada saat melakukan gerakan hexagonal obstacle test, dimana atlet



cepat tanggap dalam merespon aba- aba yang diberikan serta dapat melakukan lompatan dengan secepat mungkin, namun dengan melihat hasil rata-rata yang diperoleh para atlet berdasarkan norma penilaian masuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil observasi gambar 4.8 di atas yang dilakukan peneliti, pada saat melakukan hexagonal obstacle test, atlet cepat tanggap dalam merespon aba-aba yang diberikan, sehingga atlet dapat melompat dengan secepat mungkin namun dengan melihat hasil ratarata yang diperoleh para atlet berdasarkan norma penilaian masuk dalam kategori kurang.

SIMPULAN

Simpulan ditulis dengan font Times New Roman 11 serta merupakan kesimpulan yang mengacu pada tujuan. Proporsi di dalam simpulan berisikan maksimal 10%. Dengan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hasil tes rata- rata komponen kekuatan (push up) dan (standing board jump) serta komponen kelentukan (sit and reach) berada pada kriteria baik dan masih perlu untuk ditingkatkan agar atlet dapat memperoleh kekuatan dan kelentukan tubuh yang optimal. Sedangkan pada hasil tes komponen kecepatan (spint 60 meter) dan komponen kelincahan (hexagonal obstacle test) berada pada kategori kurang, hal ini yang menjadi perhatian untuk lebih ditambah dalam berlatih kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan kualitas yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hasil tes komponen daya tahan (lari 1,6 km) menurut norma penilaian termasuk dalam kategori sangat kurang, sehingga sangat perlu jadi perhatian dan evaluasi untuk peningkatan lebih lanjut. Oleh karena itu perlu kiranya latihan lebih dipusatkan pada peningkatan kondisi fisik, sehingga atlet dapat lebih memiliki kondisi fisik yang prima untuk menghasilkan prestasi yang membanggakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. K. (2022). Survei kondisi fisik atlet ikatan pencak silat indonesia (ipsi) persaudaraan setia hati terate (psht) usia 14-18 tahun putra kabupaten tulungagung.
- Aulia., & Asfar, Ali. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau).
- Apriantono, T., Syahrudin, S., Winata, B., & Karim, D. A. (2020). Korelasi Antara Lompat Vertikal Dengan Performa Sprint 60 Meter Pada Atlet Taekwondo dan Karate. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 63–68. Diambil dari: <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.27140>
- Arizal, M. (2020). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra SMP Bahrul Ulum Surabaya dan SMP Panca Jaya Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4.
- Chamid, Y. (2019). Kapasitas Daya Tahan Anaerobik Dan Aerobik Atlet Pencak Silat Psht Kategori Tanding Kelas Putra Remaja Cabang Sidoarjo. *E- Jurnal Unesha*, 2, 1–4.
- Dhecky, C., & Muhammad, K. (2023). Pelaksanaan Model Latihan Fisik Pada Atlet Puslatcab Tuban Cabang Olahraga Karate.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat.
- Kosanke, R. M. (2019). *Manusia dan Olahraga*. ITB.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2019). Pencak silat.
- Kumble, G. (2020). *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (No. 1 Januari 2020), 30-45
- Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 49–57.
- Mirfen, (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10 (9), 278-284. Didapat dari: <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966–981. Didapat dari:



<http://patriot.ppi.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/745/370>

- Rifki, M., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Bukittinggi Contribution Of Explosive Power Of Leg Muscles And Waist Flexibility To The Speed Of Straigh. 281–292.
- Rizaldi, A. (2021). Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam. 104–118. Didapat dari : <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/33544>
- Saputra, J., Syafrijal., & Sofino. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat.
- Saputra, M A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok.
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Manajemen pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi (*mixed methods*) penelitian Tindakan (*action research*) penelitian evaluasi.
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39–45.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). *Journal of Sport Education (JOPE)*. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.
- Yandi, S. (2021). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih kota jambi