

# Profil Kebugaran Jasmani Pesilat Remaja Berprestasi di Kota Pekalongan

Yustiana Nabila<sup>1</sup>, M. Riski Adi Wijaya<sup>2</sup>, Idah Tresnowati<sup>2</sup>, Mega Widya Putri<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: [nabilayustiana@gmail.com](mailto:nabilayustiana@gmail.com), [riskiadi@umpp.ac.id](mailto:riskiadi@umpp.ac.id), [idahtresnowati@gmail.com](mailto:idahtresnowati@gmail.com),  
[megawidyaputri@gmail.com](mailto:megawidyaputri@gmail.com)

## ABSTRAK

Pencak silat merupakan tradisi asal dari Indonesia yang sangat kental terhadap kebudayaannya. Pencak silat dapat di katakana sebagai olahraga prestasi dalam semua kalangan usia, prestasi pencak silat berpengaruh pada keadaan kebugaran jasmani seseorang, salah satunya kondisi fisik. Dengan begitu wajib dilakukannya tes kebugaran jasmani agar setiap atlet mengetahui keadaan tubuh dan menyadari akan pentingnya kondisi fisik dalam melakukan olahraga pencak silat. Tujuan dari penelitian tersebut adalah agar dapat mengetahui kebugaran jasmani seorang atlet pencak silat remaja. Berdasarkan hasil dari survey yang di dapat serta pengambilan angket yang diberikan kepada 10 pelatih di setiap perguruan pencak silat Kota Pekalongan maka di dapatkan bahwa 80% atau 8 dari 10 perguruan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dan 20% memberikan keterangan sudah melakukan tetapi tidak menyertakan hasil yang fakta mengenai tes dan pengukuran kebugaran jasmani

**Kata kunci:** Pencak Silat, Kondisi Fisik, Kebugaran Jasmani

## ABSTRACT

*Pencak silat is a tradition from Indonesia which is very thick with its culture. Pencak silat can be said to be a sport of achievement in all age groups, the achievement of pencak silat affects the state of a person's physical fitness, one of which is physical condition. That way it is mandatory to carry out a physical fitness test so that every athlete knows the state of the body and is aware of the importance of physical condition in carrying out pencak silat. The purpose of this research is to be able to find out the physical fitness of a teenage pencak silat athlete. Based on the results of the survey obtained and the questionnaires given to 10 trainers at each pencak silat college in Pekalongan City, it was found that 80% or 8 out of 10 colleges had never conducted tests and measurements of physical fitness and 20% provided information that they had done so but did not. include factual results on tests and measures of physical fitness*

**Key words:** Material Art, Physical Condition, Physical Fitness.

## INFO ARTIKEL

### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 21 Juni 2023

Disetujui : 30 Juni 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu olahraga yang berasal dari Negara Indonesia, pencak silat termasuk ke dalam olahraga daerah yang paten di Indonesia. Olahraga pencak silat ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan usia. Kebugaran jasmani adalah kemampuan kondisi fisik tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut (Mahfud et al., 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut (Riski adi, 2020) “Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri dan juga salah satu budaya bangsa Indonesia yang wajib dilestarikan”.

Pencak silat is a martial art that is tailored to the needs in facing the challenges of nature, animals, and humans (Ediyono, 2017). Bahwa pencak silat merupakan seni bela diri yang di butuhkan dalam menghadapi tantangan. Pencak silat mampu meningkatkan berbagai minat warga bangsa Indonesia dalam kegiatan seni bela diri, seni bela diri pencak silat juga sangat di yakini oleh pendekar atau pakar olahraga bela diri di kalangan masyarakat Indonesia. “Pengertian dari olahraga prestasi adalah bahwa olahraga yang dilakukan atau ditekuni adalah berorientasi pada pencapaian prestasi yang maksimal”(Moshinsky, 2015). Dengan begitu olahraga prestasi harus diorientasikan dan di tekuni agar dapat mencapai prestasi.

Dengan begitu pencak silat merupakan warisan yang pada dasarnya harus di lestarikan oleh masyarakat setempat agar warisan budaya Indonesia tidak punah dan tetap ada dari masa ke masa hingga nenek moyang kita. Menurut (Darmawan, 2017) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Menurut (Putri et al., 2022) “Tujuan dalam peningkatan fisik seorang atlet adalah untuk mendapatkan prestasi yang maksimal”. Orang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama bila dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. “Komponen kebugaran jasmani predominan dalam setiap cabang olahraga berbeda (Idah Tresnowati, 2021)” tidak semua cabang olahraga membutuhkan kebugaran jasmani yang sama.

“Kegiatan olahraga prestasi harus mengandung unsur persaingan yang di akhiri dengan penilaian “menang-kalah” terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut”(Girindra Kusuma WardaniKeolahragaan, n.d.). Dengan demikian latihan menjadi sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet. Sementara silat merupakan kepandaian melindungi diri dari serangan yang tidak terduga yang berdasar pada gerakan-gerakan dan tangkas serta memperhatikan tiap gerak dan gerik sang lawan. “Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan dan keluesan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan”(Akbar et al., 2021). Olahraga bela diri pencak silat termasuk olahraga body contac sehingga memerlukan sangat banyak oksigen di dalam tubuh, dan memerlukan aerob yang cukup untuk keutuhan bergerak. Beberapa cabang olahraga sangat mementingkan Kebugaran jasmani olahraga pencak silat lah salah satunya. “Para pesilat memerlukan ingatan yang baik dalam berlatih, untuk mengingat tiap gerakan silat. Hal tersebut harus dilakukan berulang-ulang agar paham”(Sucipto et al., 2021). Sehingga seorang atlet harus memiliki ingatan yang kuat untuk mengandalkan keahlian seni bela diri pencak silat.

Pembinaan prestasi atlet olahraga pencak silat sangat diperlukan dalam pencapaian prestasi, dengan begitu seorang atlet dan pelatih harus memperhatikan prestasi melalui latihan. Menurut

(Winata et al., 2015) “Proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan kesinambungan perlu dilakukan sebuah evaluasi karena suatu bidang pekerjaan dapat dilakukan baik atau buruk jika telah dilakukan sebuah evaluasi”. Pembinaan prestasi seorang atlet tidak hanya di lihat melalui teknik dan tak-tik tetapi juga fisik. “Pembinaan prestasi adalah upaya yang dilakukan secara sistematis, terencana dengan mengembangkan setiap individu yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi sebagai olahragawan secara, berjenjang dan berkelanjutan”(Maradjabessy, 2020). Komponen fisik seorang atlet yang diperlukan salah satunya adalah komponen Kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani Dapat di lakukan melalui beberapa cara melalui tes salah satunya adalah menggunakan tes kebugaran jasmani melalui tahapan dari macam-macam tes kebugaran jasmani. Menurut (Lubis & Wardoyo, 2014) Tes ini terdiri dari 9 item tes yaitu: BMI, tes kecepatan lari 20 meter, tes kemampuan kelincahan, tes kemampuan power tungkai, tes kemampuan kekuatan otot perut, tes kemampuan otot lengan, koordinasi mata tangan, tes daya tahan jantung paru.

Olahraga pencak silat di Kota Pekalongan adalah olahraga yang di kenal di kalangan masyarakat Kota Pekalongan. Olahraga pencak silat di naungi oleh IPSI (Ikatan Pencak silat Indonesia) Kota Pekalongan. Ikatan Pencak Silat Indonesia adalah suatu induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia, Menurut(Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018) “Sebelum IPSI berdiri terdapat perguruan-perguruan pencak silat menjadi dasar organisasi pencak silat di dalam daerah”. Terdapat beberapa perguruan pencak silat yang di naungi di Kota Pekalongan antara lain perguruan pencak silat tapak suci, perisai diri, persatuan setia hati teratai, persinas asad, kera putih, pagar nusa, dan lain sebagainya. Organisasi IPSI Kota Pekalongan termasuk organisasi olahraga yang di naungi oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Kota Pekalongan.

Pesilat remaja di Kota Pekalongan masih termasuk kedalam pesilat yang pemula, sehingga instansi pendidikan bekerja sama dengan perguruan pencak silat yang ada di Kota Pekalongan untuk mengembangkan prestasi. Di sisi lain penunjang prestasi atlet pencak silat harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang prima, sehingga dapat menunjang prestasi atlet pencak silat. Pada atlet pencak silat berprestasi mempunyai peran penting terutama pada persiapan pertandingan POPDA (Pekan Olahraga Daerah) yang diadakan setiap satu tahun sekali oleh Pemerintah Kota Pekalongan melalui Dinas Pariwisata Kebudayaan Kepemudaan dan Olahraga Kota Pekalongan.

## **METODE**

Peneliti melakukan penelitian di aula SMP N 5 Kota Pekalongan pada 13 Mei 2023 dengan responden berjumlah 51 pesilat remaja berprestasi yang ada di Kota Pekalongan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, Dalam penelitian ini penulis melakukan survey tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan beberapa tahap, serta one-shoot test study dimana pada penelitian ini mengambil data hanya satu kali pengambilan atau test. Pengambilan data dengan melakukan survey melalui tes tingkat kebugaran jasmani pesilat remaja berprestasi di Kota Pekalongan.

Sampel yang akan digunakan maka peneliti menggunakan Total Sampling. Metode pengambilan Total Sampling di bantu dengan pelatih dari setiap perguruan dikarenakan pelatih dapat mengetahui kemampuan dan kapasitas pesilat dalam melakukan kegiatan latihan di setiap pertemuannya serta hasil prestasi atlet yang sudah di capai. Peneliti bermaksud melakukan tes dan pengukuran pesilat remaja berprestasi di Kota Pekalongan dengan menggunakan Tes yang terdiri dari 8 item tes yang berpacu pada (Dr. Johansyah Lubis, M.pd. Hendro Wardoyo, 2013) yaitu: (a) antropometri dengan mengukur BMI, (b) kecepatan dengan lari 20M ,(c) kelincahan dengan ilinois agility test, (d) koordinasi dengan memantulkan bola tenis ke dinding , (e) kelentukan dengan sit and reach, (f) kekuatan dengan push up dan sit up, (g) power dengan vertical jump, (h) daya tahan dengan tes MFT.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

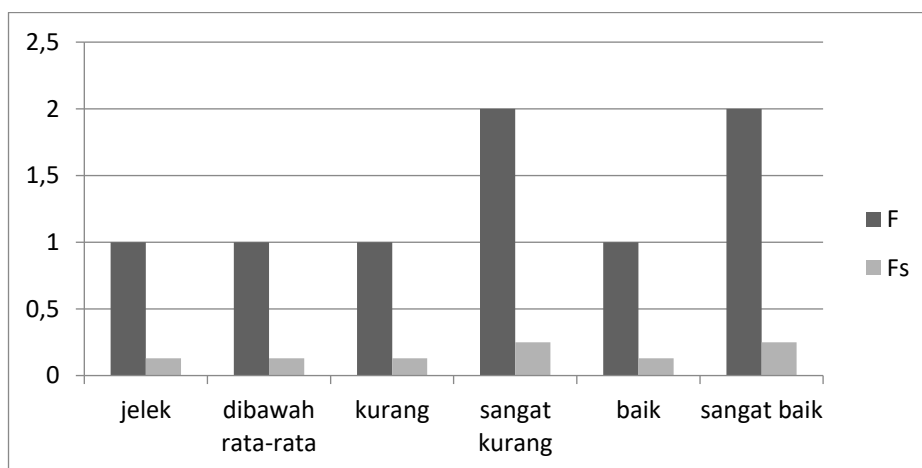
### Hasil Penelitian

Rangkaian tes kebugaran jasmani pesilat remaja berprestasi di kota pekalongan yang terdiri dari tes BMI, lari 20M, ilinois agility, koordinasi, sit and reach, push up, sit up, vertical jump, MFT, Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi beberapa kategori disetiap macam tesnya. Hasil penelitian ini berupa data yang didapat melalui tes yang di lakukan pada hari sabtu, 13 Mei 2023 di Aula SMP N 5 Kota Pekalongan. Secara keseluruhan berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 65 atlet, terdapat 51 responden dan 14 atlet dinyatakan gagal melakukan tes dikarenakan tidak hadir dalam pengambilan tes kebugaran jasmani atlet berprestasi di Kota Pekalongan.

Tabel 1. Distribusi hasil tes kebugaran jasmani

<i>Interval Kategori</i>	<i>F</i>	<i>fs</i>
Jelek	1	13%
Dibawah rata-rata	1	13%
Kurang	1	13%
Sangat kurang	2	25%
Baik	1	13%
Sangat baik	2	25%
Total		100%

Berdasarkan table di atas dapat di gambarkan dalam histogram berikut



Gambar 1. Distribusi hasil tes kebugaran jasmani

Pada hasil histogram di atas terdapat 2 kategori sangat baik dan 1 kategori baik, item tes tersebut yaitu kekuatan dan kelenturan pada tes push up, sit up dan sit and reach, sedangkan 2 kategori sangat kurang terdapat pada item tes ilinois agility dan koordinasi ketepatan mata tangan, terdapat 1 kategori jelek pada item tes daya tahan MFT, serta terdapat juga 1 kategori kurang dan 1 kategori dibawah rata-rata dengan item tes lari 20 meter dan vertical jump.

## Pembahasan

hasil tes BMI mempunyai rata-rata sebesar 19,1324 dengan nilai tertinggi sebesar 25,10 dan nilai terendah sebesar 15,56. Pada hasil tes lari 20M mempunyai rata-rata sebesar 3,8784 dengan nilai tertinggi sebesar 6,33 dan nilai terendah sebesar 3,07. Pada hasil tes ilinois agility mempunyai rata-rata sebesar 21,2120 dengan nilai tertinggi sebesar 24,48 dan nilai terendah sebesar 18,09. Pada hasil tes koordinasi mempunyai rata-rata sebesar 9,0000 dengan nilai tertinggi sebesar 19,00 dan nilai terendah sebesar 2,00. Pada hasil tes sit and reach mempunyai rata-rata sebesar 18,3922 dengan nilai tertinggi sebesar 37,00 dan nilai terendah sebesar 11,00. Pada hasil tes push up mempunyai rata-rata sebesar 40,3725 dengan nilai tertinggi sebesar 86,00 dan nilai terendah sebesar 23,00. Pada hasil tes sit up mempunyai rata-rata sebesar 40,3725 dengan nilai tertinggi sebesar 86,00 dan nilai terendah sebesar 23,00. Pada hasil tes vertical jump mempunyai rata-rata sebesar 34,3333 dengan nilai tertinggi sebesar 53,00 dan nilai terendah sebesar 21,00. Pada hasil tes MFT mempunyai rata-rata sebesar 29,0627 dengan nilai tertinggi sebesar 59,60 dan nilai terendah sebesar 22,40.

Dari data yang telah diketahui ada 8 komponen fisik yaitu lari jarak 20 meter, ilinois agility, koordinasi mata tangan, sit and reach, push up, sit up, vertical jump, MFT. 8 komponen item tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pesilat remaja berprestasi di Kota Pekalongan. Dari semua komponen fisik yang ada, rata-rata hasil dari 9 tes yang sudah dilakukan terdapat paling banyak berkategori kurang dan sangat kurang, tetapi terdapat juga item tes yang mendapatkan kategori sangat baik

Berdasarkan hasil kebugaran jasmani yang di dapat melalui tes kebugaran jasmani pesilat remaja di Kota Pekalongan maka dapat dianalisis bahwa kebugaran jasmani pesilat remaja di Kota Pekalongan masih berkategori kurang atau bahkan buruk, di karenakan pada tes 20 meter dengan persentase 61% atlet masuk kedalam kategori kurang, tes ilinois agility dengan persentase 61% atlet masuk kedalam kategori buruk, pada koordinasi ketepatan dengan persentase 63% atlet masuk kedalam kategori sangat kurang, vertical jump dengan persentase 49% atlet masuk ke dalam kategori dibawah rata-rata, serta pada daya tahan MFT dengan persentase 84% atlet masuk kedalam kategori jelek.

Aspek yang perlu di perhatikan dalam melakukan olahraga pencak silat agar bisa mendapatkan prestasi yang maksimal adalah melalui aspek mental, tak tik, strategi, fisik dan teknik. Fisik adalah sebuah pondasi dalam mencapai olahraga prestasi. “Hal ini dikarenakan pondasi fisik yang kuat memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat mengembangkan aspek-aspek lain seperti teknik, taktik dan mental” (Bompa & Buzzichelli, 2019). Atlet harus memiliki komponen fisik yang baik di karenakan setiap kompoen akan menjadi baik atau mengiringinya jika komponen fisik baik “Komponen tersebut akan mendukung aspek lainnya seperti aspek teknik, taktik dan strategi dan mental.”(Wijaya & Yusuf, 2020). Selain factor tersebut terdapat juga beberapa factor yang dapat mempegaruhi kondisi kebugaran tubuh seorang atlet iatu factor makan dan factor istirahat.

Keadaan ini menunjukkan bahwa atlet masi harus melatih tigtat kebugaran jasamni karena kurangnya kebugaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa factor. Sama halnya pada skripsi yang di tulis oleh Ilham Dzulqarnain Lamantogi bahwa “Tingkat kebugaran jasmani tersebut bisa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya makanan, lingkungan, istirahat dan latihan itu sendiri” (Lamantogi, 2020). Dari semua komponen tes tersebut yang perlu diperhatikan dan dibenahi lebih serius oleh para pelatih pencak silat khususnya pelatih pesilat remaja yaitu komponenn daya tahan, kelincahan serta ketepatan.

Sejalan dengan peelitian lain, hasilnya sama-sama menghasilkan data yang hampir sama yaitu

penelitian yang berjudul Profil VO2 Max Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan, yang menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet tapak suci masih sangat kurang bahkan menghasilkan data “atlet pencak silat tapak suci kota pekalongan masih dibawah rata-rata, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kedisiplinan dan motivasi para atlet serta kontrol kehidupan atlet yang kurang karena pembinaan latihan tidak tersentralisasi sehingga manajemen waktu sekolah/bekerja, istirahat, makan dan sebagainya tidak terkontrol dengan baik serta atlet kurang maksimal dalam melaksanakan program latihan yang di sampaikan” (Wijaya & Yusuf, 2020)

### **Simpulan**

Pencak silat merupakan tradisi asal dari Indonesia yang sangat kental terhadap kebudayaannya. Pencak silat dapat di katakana sebagai olahraga prestasi dalam semua kalangan usia, prestasi pencak silat berpengaruh pada keadaan kebugaran jasmani seseorang, salah satunya kondisi fisik. Dengan begitu wajib dilakukannya tes kebugaran jasmnai agar setiap atlet mengetahui keadaan tubuh dan menyadari akan pentingnya kondisi fisik dalam melakukan olahraga pencak silat. Tujuan dari penelitian tersebut adalah agar dapat mengetahui kebugaran jasmani seorang atlet pencak silat remaja. Berdasarkan hasil dari survey yang di dapat serta pengambilan angket yang diberikan kepada 10 pelatih di setiap perguruan pencak silat Kota Pekalongan maka di dapatkan bahwa 80% atau 8 dari 10 perguruan belum pernah melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dan 20% memberikan keterangan sudah melakukan tetapi tidak menyertakan hasil yang fakta mengenai tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, T., Sari, Z. N., Okilanda, A., & Gemae, Q. A. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Pencak Silat Tapak Suci Taupik. *Jurnal Patriot*, 3(1), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dr. Johansyah Lubis, M.pd. Hendro Wardoyo, M. p. (2013). *Pencak Silat edisi ke-3*.
- Ediyono, S. (2017). Arts of Pencak Silat Style for Education Spiritual and Physical. *Proceeding IICACS*, 2, 127–135. <https://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/pro/article/view/2100>
- Girindra Kusuma WardaniKeolahragaan, F. I. (n.d.). *Pembinaan prestasi atlet pencak silat dewasa di kabupaten klaten*.
- Idah Tresnowati, G. N. P. (2021). *Evaluasi Kegiatan Senam Artistik Di Kabupaten Pematang*.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Maradjabessy, F. (2020). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar ( PPLP ) Maluku Utara*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 28–34. [STKIP Kie Raha faujimaradjabessy91@gmail.com](mailto:STKIP Kie Raha faujimaradjabessy91@gmail.com)

- Moshinsky, M. (2015). Sumbangan Ilmu Penunjang Olahraga Terhadap Pembinaan Olahraga Prestasi. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.  
<file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf>
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108.  
<https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Riski adi, mega widya. (2020). Penguatan Mutu Pelatih IPSI Kota Pekalongan. *Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 1–10.
- Lamantogi, I. D. (2020). *Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.*
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
- Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). *Martial Art Augmented Reality Book (Arbook) Sebagai Media Pembelajaran Seni Beladiri Nusantara Pencak Silat*. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 10(1), 40–45. <https://doi.org/10.32736/sisfokom.v10i1.983>
- Winata, R. A., Rahayu, S., & Pramono, H. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 58–63.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jere>