



## Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate

Aisun Ode Manangkali<sup>1</sup>, Syahril Adam<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha. Ternate. Maluku Utara. Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha. Ternate. Maluku Utara. Indonesia

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi komponen kondisi fisik pencak silat kelas A dan B cempaka putih kota ternate. Penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data teknis tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat kelas A dan B cempaka putih kota ternate yang berjumlah 20 atlet, 10 perempuan dan 10 laki-laki. Instrumen yang digunakan yaitu Sit And Reach Test, Stading Board Jump Test, Push-Up Test, Shuttle Run test dan Sprint 30 Meter test. Teknik analisis data dengan analisis deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari 5 item tes kondisi fisik yang diteliti ternyata dipeoleh Putra : (a) sit and reach mencapai 40 %, (b) stading board jump mencapai 20 %, (c) push-up mencapai 20 %, (d) shuttle run mencapai 30 % dan (e) sprint 30 meter mencapai 70 %. Sedangkan untuk Putri, (a) sit and reach mencapai 40 %, (b) stading board jump mencapai 20 %, (c) push-up mencapai 20 %, (d) shuttle run mencapai 20 % dan (e) sprint 30 meter mencapai 70 %. Dan kondisi fisik secara keseluruhan atlet pencak silat kelas A dan B cempaka putih kota ternate putra di gabungan dengan 5 item mencapai hasil 70 % atau dalam kategori sedang. Sedangkan putri mencapai hasil 80 % atau dalam kategori sedang.

**Kata kunci :** Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat, Kelas A B, Cempaka Putih, Kota Ternate.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang di lakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007). Dari pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya di lakukan oleh umat manusia dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di tingkat Internasional.

Salah satu untuk memajukan prestasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan ajang olahraga di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Salah satu kejuaraan olahraga yang di selenggarakan pemerintah di tingkat daerah adalah Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Dulongmas, POPWIL dan sebagainya pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dan berkembang dalam masyarakat maupun melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai salah satunya melalui program pemusatan latihan atau pelatihan cabang (PELATCAB) sehingga latihan menjadi terprogram. Teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi yang nantinya atlet lebih siap dalam menghadapi kejuaraan di tingkat daerah. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi 3 maksimal, karena latihan fisik merupakan dasar pada setiap cabang olahraga. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga di antaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Dengan dukungan berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang benar.

Prestasi yang diraih dapat diperhatikan dengan 4 Aspek yaitu, Aspek Biologis, Aspek Psikologis, Aspek Lingkungan, dan Aspek Penunjang (Sajoto, 1988). Salah satu aspek biologis yang tidak diabaikan dalam hal yang tidak menentukan status atlet. Kondisi fisik sangat menentukan apa yang terjadi pada saat penampilan puncaknya, bila latihan fisik yang dilakukan kurang maka hasilnya juga kurang dan sebaliknya. Penampilan gerak yang ditampilkan akan baik jika kondisi fisik sangat mendukung.

Status kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh kondisi komponen kesegaran jasmani dan biomotorik. Pesilat yang berprestasi harus memiliki ke dua komponen tersebut dan harus dalam kondisi baik. Kesegaran jasmani dapat dikatakan kemampuan seseorang melakukan kegiatan dengan mengeluarkan energi seefisien mungkin.

Perkembangan pencak silat di Maluku Utara begitu cepat berkembang sehingga ada beberapa perguruan yang berkembang di Maluku Utara, seperti : pencak silat cempaka putih (PSCP), pencak silat tapak suci (PSTS), pencak silat perisai diri (PSPD), pencak silat elang emas (PSEE), pencak silat satria muda indoneisa (PSMI) dan lain-lain, Itulah beberapa perguruan yang aktif di Maluku Utara dan berada di beberapa daerah. Sehingga muncullah bibit-bibitan pesilat/atlet di setiap perguruan dan membuat kejuaraan di setiap daerah khususnya di Maluku Utara.

Kota Ternate ada beberapa perguruan yang berkembang/aktif dalam perguruan seperti, perguruan pencak silat cempaka putih (PSCP), perguruan tapak suci (PSTS), dan perguruan yang paling didominasi pesilatnya yaitu perguruan pencak silat cempaka putih (PSCP). Perguruan pencak silat cempaka putih ini disebut juga perguruan yang didominasi pesilat terbanyak mulai dari usia dini, remaja, taruna dan dewasa. Sehingga perguruan pencak silat cempaka putih selalu mengikuti even-even kejuaraan daerah maupun nasional.

Prestasi yang diraih oleh Perguruan Pencak Silat Cempaka Putih (PSCP) yaitu pada tahun 2010 Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Daerah (POPDA), dan pada tahun 2013 perguruan pencak silat cempaka putih (PSCP) mengikuti Kejuaraan *Open Tournament* Gorontalo dengan 5 medali emas, 2 perak dan 2 perunggu dengan mendapatkan juara umum 2, selanjutnya *Open Tournament* Maluku Utara yang dilaksanakan di Kota Ternate pada tahun 2013 yang diraih oleh Perguruan Pencak Silat Cempaka Putih (PSCP) dengan mendapatkan juara umum 1, selanjutnya dengan kejuaraan-kejuaraan lain seperti, Wali Koa CUP, POPROV, O2SN Tingkat Nasional, Prapon Remaja dan lain-lain.

Pembinaan atlet Cempaka Putih Kota Ternate kelas yang paling banyak dibangun adalah kelas A dan B dan pada setiap kejuaraan atlet kelas A dan B rata-rata atletnya lebih banyak dibandingkan dengan kelas yang lainnya, seperti, kelas C,D, E dan sampai kelas I. Kerena dari

sekian banyaknya kelas, kelas A dan B yang paling aktif kondisi fisiknya, selain teknik juga ada unsur-unsur yang berpengaruh kepada kondisi fisik tersebut seperti, latihan daya tahan (*endurance*), latihan kekuatan otot (*muscle strenght*), latihan kecepatan (*speed*), latihan tenaga ledak (*explosive power*), latihan ketangkasan (*agility*), latihan kelentukan (*flexibility*), menurut (Subroto dalam Nugroho, 2004).

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional asli Bangsa Indonesia yang di ciptakan untuk melindungi diri dari bahaya yang akan mengancam jiwa dan raganya. Seiring perkembangan zaman moderen pencak silat sudah mulai di pertandingkan pada even nasional maupun internasional. Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu : kategori TGR (tunggal, ganda dan regu) dan Tanding.

Menurut (Sajoto, 1988), Mengatakan bahwa Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat di perlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat di katakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka mengembangkan komponen tersebut.

Komponen-komponen kondisi fisik dapat di kemukakan menurut (Sajoto, 1988) sebagai berikut :

1. Kekuatan atau *Strenght*

Kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2. Daya Tahan atau *Endurance*

Daya tahan atau *endurance* di bedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah. (1) daya tahan otot setempat atau *local endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu. (2) daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3. Daya Ledak Otot atau *Muscular Power*

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang di kerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

4. Kecepatan atau *speed*

Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5. Kelentukan atau *Flexibility*

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen, di sekitar persendian.

6. Keseimbangan atau *Balance*

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

7. Koordinasi atau *Coordination*

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

#### 8. Kelincahan atau *Agility*

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu meruba satu posisi ke suatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

#### 9. Ketepatan atau *Accuracy*

Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus di kenai.

#### 10. Reaksi atau *Reaction*

Reaksi atau *reaction* adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya.

### HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan, dari atlet pencak silat Cempaka Putih yang dikategorikan sebagai atlet kelas A dan B kota ternate. Dengan menggunakan masing-masing item tes. Dan selanjutnya akan digunakan sebagai bahan analisis. Berikut ini akan diuraikan hasil penelitian dari masing-masing item tes komponen kondisi fisik yang terdiri dari *sit and reach*, *stading board jump*, *push up*, *shuttle run*, dan *sprin 30 meter* sebagai berikut.

**Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Penelitian Kelas A dan B Putra/Putri**

Kategori Nilai	<i>Sit And Reach</i>	<i>Stading Board Jump</i>	<i>Push Up</i>	<i>Shuttle Run</i>	Sprint 30 Meter	Kondisi fisik secara keseluruhan
Tertinggi	25,5	160	34	15	5,72	240,22
Terendah	16,5	120	19	8	3,25	166,75
$\mu$	218,3	14,03	248	106	50,4	636,73
$\mu$	21,83	14,03	24,8	10,6	5,04	76,3
N	10	10	10	10	10	10

  

Kategori Nilai	<i>Sit &amp; Reach</i>	<i>Stading Board Jump</i>	<i>Push Up</i>	<i>Shuttle Run</i>	Sprint 30 Meter	Kondisi fisik secara keseluruhan
Tertinggi	29,2	151	8	7	7,12	202,32
Terendah	14,2	120	5	4	4,41	147,61
$\mu$	222,2	1346	69	50	62,56	1749,77
$\mu$	22,22	134,6	6,9	5	6,256	174,977
N	10	10	10	10	10	10

#### 1) Keterampilan *Sit And Reach* Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 25,5 dan nilai terendah sebanyak 16,5. Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Keterampilan *Sit And Reach* Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	16,5-18,5	2	20%
2	19,5-22,5	4	40%
3	23,5-25,5	4	40%
4	26,5-28,5	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka di peroleh 0 % atau sebanyak 0 orang memperoleh skor *sit and reach*, di atas rata-rata, 40 % atau sebanyak 4 orang berada pada rata-rata, dan 60 % atau sebanyak 6 orang memperoleh skor *sit and reach* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *sit and reach*.

### 2) Keterampilan *Stading Board Jump* Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 160 dan nilai terendah sebanyak 120 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Keterampilan *Stading Board Jump* Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	120-130	3	30%
2	131-141	3	30%
3	142-152	2	20%
4	153-163	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka di peroleh 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor *stading board jump*, di atas rata-rata, 20 % atau sebanyak 2 orang berada pada rata-rata, dan 60 % atau sebanyak 6 orang memperoleh skor *stading board jump* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *stading board jump*.

### 3) Keterampilan *Push-Up* Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 34 dan nilai terendah sebanyak 19 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Keterampilan *Push-Up* Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	19-23	3	30%
2	24-28	5	50%
3	29-33	1	10%
4	34-38	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka di peroleh 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor *push-up*, di atas rata-rata, 20 % atau sebanyak 2 orang berada pada rata-rata, dan 60 %

atau sebanyak 6 orang memperoleh skor *push-up* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *push-up*.

#### 4) Keterampilan *Shuttle Run* Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 15 dan nilai terendah sebanyak 8 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Keterampilan *Shuttle Run* Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	8-10	7	70%
2	11-13	0	0%
3	14-16	3	30%
4	17-19	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas, maka di peroleh 0 % atau sebanyak 0 orang memperoleh skor *shuttle run*, di atas rata-rata, 30 % atau sebanyak 3 orang berada pada rata-rata, dan 70 % atau sebanyak 7 orang memperoleh skor *shuttle run* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *shuttle run*.

#### 5) Keterampilan *Sprint 30 Meter* Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 5,95 dan nilai terendah sebanyak 3,25 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 6. Keterampilan *Sprint 30 Meter* Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	3,25-4,25	3	30%
2	5,25-6,25	7	70%
3	7,25-8,25	0	0%
4	9,25-10,25	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka di peroleh 0 % atau sebanyak 0 orang memperoleh skor *sprint 30 meter*, di atas rata-rata, 70 % atau sebanyak 7 orang berada pada rata-rata, dan 30 % atau sebanyak 3 orang memperoleh skor *sprint 30 meter* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *sprint 30*.

#### 6) Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Kelas A.B Putra

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik putra secara keseluruhan, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 228,61 dan nilai terendah sebanyak 174,78 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 7. Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Kelas A.B Putra**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	174,78-188,78	2	20%
2	189,78-203,78	3	30%
3	204,78-218,78	4	40%
4	219,78-233,78	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, maka di peroleh 50 % atau sebanyak 5 orang memperoleh skor tes kondisi fisik, di atas rata-rata, 30 % atau sebanyak 3 orang berada pada rata-rata, dan 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor tes kondisi fisik di bawah rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes kondisi fisik.

#### 7) Keterampilan *Sit And Reach* Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 29,2 dan nilai terendah sebanyak 14,2. Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 8. Keterampilan *Sit And Reach* Kelas A.B Putri**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	14,2-18,2	3	30%
2	19,2-23,2	2	20%
3	24,2-28,2	4	40%
4	28,2-33,2	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka di peroleh 10 % atau sebanyak 1 orang memperoleh skor *sit and reach*, di atas rata-rata, 40 % atau sebanyak 4 orang berada pada rata-rata, dan 50 % atau sebanyak 5 orang memperoleh skor *sit and reach* di bawah rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *sit and reach*.

#### 8) Keterampilan *Stading Board Jump* Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 151 dan nilai terendah sebanyak 120. Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 9. Keterampilan *Stading Board Jump* Kelas A.B Putri**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	120-128	3	30%
2	129-137	3	30%
3	138-148	2	20%
4	147-155	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas, maka di peroleh 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor *stading board jump*, di atas rata-rata, 20 % atau sebanyak 2 orang berada pada rata-rata, dan 60 % atau sebanyak 6 orang memperoleh skor *stading board jump* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *stading board*.

#### 9) Keterampilan *Push-Up* Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 8 dan nilai terendah sebanyak 5 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 10. Keterampilan *Push-Up* Kelas A.B Putri**

No.	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	5-6	3	30%
2	7-8	7	70%
3	9-10	0	0%
4	11-12	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas, maka di peroleh 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor *push-up*, di atas rata-rata, 20 % atau sebanyak 2 orang berada pada rata-rata, dan 60 % atau sebanyak 6 orang memperoleh skor *push-up* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *push-up*.

#### 10) Keterampilan *Shuttle Run* Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 7 dan nilai terendah sebanyak 4 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 11. Keterampilan *Shuttle Run* Kelas A.B Putri**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	4-5	8	0%
2	6-7	2	0%
3	8-9	0	20%
4	10-11	0	80%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 11 di atas, maka di peroleh 0 % atau sebanyak 0 orang memperoleh skor *shuttle run*, di atas rata-rata, 20 % atau sebanyak 2 orang berada pada rata-rata, dan 80 % atau sebanyak 8 orang memperoleh skor *shuttle run* di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *shuttle run*.



11) Keterampilan *Sprint 30 Meter* Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 7,12 dan nilai terendah sebanyak 4,41 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 12. Keterampilan *Sprint 30 Meter* Kelas A.B Putri**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	4,41-5,41	3	30%
2	6,41-7,41	7	70%
3	8,41-9,41	0	0%
4	10,41-11,41	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas, maka di peroleh 0 % atau sebanyak 0 orang memperoleh skorsprint 30 meter, di atas rata-rata, 70 % atau sebanyak 7 orang berada pada rata-rata, dan 30 % atau sebanyak 3 orang memperoleh skorsprint 30 meter di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes *sprint 30 meter*.

## 12) Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Kelas A.B Putri

Data yang terkumpul dari hasil tes kondisi fisik putri secara keseluruhan, maka di peroleh nilai tertinggi sebanyak 228,61 dan nilai terendah sebanyak 174,78 Distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 13. Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Kelas A.B Putri**

NO	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Persentase
1	174,78-188,78	2	20%
2	189,78-203,78	3	30%
3	204,78-218,78	4	40%
4	219,78-233,78	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 13 di atas, maka di peroleh 50 % atau sebanyak 5 orang memperoleh skor tes kondisi fisik, di atas rata-rata, 30 % atau sebanyak 3 orang berada pada rata-rata, dan 20 % atau sebanyak 2 orang memperoleh skor tes kondisi fisik di bawa rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran tes kondisi fisik dapat di gambarkan dalam bentuk histogram sebagai berikut

**PEMBAHASAN**

Berikut ini diuraikan hasil berkategori dari masing-masing item tes terhadap Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Putra/Putri Kota Ternate di bawah ini:

**1) Tes Kelentukan atau *Sit And Reach* Putra/Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan data Putra, di dapatkan kelentukan otot punggung 40 % atau sebanyak 4 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-

rata atau berada pada kategori baik. Dan 60 % atau sebanyak 6 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan data Putri, di dapatkan kelentukan otot punggung 40 % atau sebanyak 4 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 10 % atau sebanyak 1 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 50 % atau sebanyak 5 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

## **2) Tes Lompatan Tanpa Awalan Atau *Stading Board Jump* Putra/Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan data Putra, di dapatkan *stading board jump* 20 % atau sebanyak 2 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 20 % atau sebanyak 2 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 60 % atau sebanyak 6 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan data Putri, di dapatkan *standing board jump* 20 % atau sebanyak 2 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 20 % atau sebanyak 2 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 60 % atau sebanyak 6 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

## **3) Kekuatan Otot Atau *Tes Push - Up* Putra/Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan data Putra, di dapatkan tes *push-up* 40 % atau sebanyak 4 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 60 % atau sebanyak 6 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan data Putri, di dapatkan tes *push-up* 40 % atau sebanyak 4 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 60 % atau sebanyak 6 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

## **4) Tes Kelincahan Atau *Shuttle Run* Putra/Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan data Putra, di dapatkan tes *shuttle run* 30 % atau sebanyak 3 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 70 % atau sebanyak 7 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

. Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan data Putri, di dapatkan tes *shuttle run* 20 % atau sebanyak 2 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 80 % atau sebanyak 8 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

## **5) Tes Kecepatan Atau *Sprint 30 Meter* Putra/Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan data Putra, di dapatkan tes *sprint 30 meter* 70 % atau sebanyak 7 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 30 % atau sebanyak 3 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawa rata-rata atau berada pada kategori kurang.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan data Putri, di dapatkan tes *sprint 30 meter* 70 % atau sebanyak 7 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik rata-rata, atau berada dalam

kategori sedang. 0 % atau sebanyak 0 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di atas rata-rata atau berada pada kategori baik. Dan 30 % atau sebanyak 3 orang atlet memperoleh skor kondisi fisik di bawah rata-rata atau berada pada kategori kurang.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Presentase kondisi fisik pada Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Putra Cempaka Putih Kota Ternate berada pada rata-rata atau sedang. Hal ini terlihat dari 5 item tes kondisi fisik yang diteliti, ternyata diperoleh : ( a ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *sit and reach* mencapai 40 %. ( b ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *stading board jump* mencapai 20 %. ( c ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *push-up* mencapai 20 %. ( d ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *shuttle run* 30 %. ( e ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *sprint 30 meter* mencapai 70 %.
2. Presentase kondisi fisik pada Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Putri Cempaka Putih Kota Ternate berada pada rata-rata atau sedang. Hal ini terlihat dari 5 item tes kondisi fisik yang diteliti, ternyata diperoleh : ( a ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *sit and reach* mencapai 40 %. ( b ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *stading board jump* mencapai 20 %. ( c ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *push-up* mencapai 20 %. ( d ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *shuttle run* 20 %. ( e ) Kondisi fisik kemampuan atlet cempaka putih melakukan *sprint 30 meter* mencapai 70 %.
3. Secara keseluruhan presentase data 5 item kondisi fisik yg dimiliki Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Putra Cempaka Putih Kota Ternate baru mencapai 70 % sehingga disimpulkan bahwa Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate memiliki kondisi fisik berada pada kategori sedang. Sedangkan secara keseluruhan presentase data 5 item kondisi fisik yg dimiliki Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Putri Cempaka Putih Kota Ternate baru mencapai 80 % sehingga disimpulkan bahwa Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate memiliki kondisi fisik berada pada kategori sedang

## DAFTAR PUSTAKA

Cholik, Toho & Ali Maksum (2007), *Sport Development Indeks*. Jakarta : Indeks

Hajir & Maulana (2017), *Pencak Silat The Indonesia Martial Arts*. Metabook 2017

Harsono (1988), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK

Mulyana (2014), *Pendidikan Pencak Silat*. PT remaja Rosdakarya. Bandung

Pujiantoro (1999), *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta : DEPDIBUD

\_\_\_\_\_, (2008), *Modul pembinaan kondisi fisik*. Yogyakarta : UPI

\_\_\_\_\_, (2000), *Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

\_\_\_\_\_, (2007), *Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta : JOPRES UNY

\_\_\_\_\_, (2010), *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Sajoto (1988), *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK – IKIP. Semarang