



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

## SURVEI TINGKAT KESEGERAN FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KERJA MAHASISWA PSHT DI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT BANJARBARU

**Bagus Arisky<sup>1</sup>, Syamsul Arifin<sup>2</sup>, M. Mulhim<sup>3</sup>.**

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,  
Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [bagusshter1922@gmail.com](mailto:bagusshter1922@gmail.com)

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,  
Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [syamsul\\_arifin@ulm.ac.id](mailto:syamsul_arifin@ulm.ac.id)

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,  
Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [muhammad.mulhim@ulm.ac.id](mailto:muhammad.mulhim@ulm.ac.id)

### ABSTRACT

*The aim of this research is to determine the level of Physical Fitness in UKM PSHT ULM Banjarbaru. The method used in this research uses a quantitative descriptive method, a literature search was carried out using the Google Scholar digital database with a sample of 10 pencak silat athletes. The final results of the research were analyzed using descriptive percentages. Sampling used purposive sampling where samples were taken from competing athletes. The results of the study showed that understanding of the physical condition of pencak silat athletes in UKM Psht Ulm Banjarbaru was classified as moderate with a frequency of 6 athletes (60%). It can be concluded that the physical fitness of pencak silat athletes is still lacking. With this research, it is hoped that coaches will be able to provide physical fitness training regimens to athletes so that during competitions athletes will be in prime physical condition and can win championships.*

**Keywords:** Pencak silat, Physical Fitness, Athletes

### ABSTRAK

*Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani di UKM PSHT ULM Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan metode Diskriptif Kuantitatif, pencarian literature dilakukan menggunakan database digital Google Scholar dengan sample 10 atlet pencak silat. Hasil akhir penelitian di analisis dengan diskriptif persentase. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampel yang dimana sampel diambil dengan atlet tanding. Hasil penelitian menunjukkan pemahaman itu tentang kondisi fisik atlet pencak silat di ukm psht ulm banjarbaru tergolong sedang dengan frekuensi 6 atlet (60%). Dapat disimpulkan Kebugaran jasmani pada atlet pencak silat masih kurang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih mampu memberikan tritmen latihan kebugaran jasmani kepada atlet agar di saat pertandingan atlet memiliki kondisi fisik yang prima dan bisa mendapatkan juara.*

**Kata Kunci:** Pencak silat, Kebugaran Jasmani, Atlet

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah olahraga dan kebudayaan asli masyarakat Indonesia, dimana kesenian bela diri dan para ahli martial art sangat yakin bahwa Indonesia membuat dan menguji ilmu mempertahankan diri ini sejak zaman dahulu. Pencak silat merupakan metode bela diri alami yang dikembangkan sejak zaman colonial Belanda dahulu. Menurut (Mawardinur et al., 2023) Posisi pertama pencak silat adalah posisi yang terencana, searah, sama-sama dan terkendali yang punya empat aspek secara keseluruhan yaitu, fikiran, mempertahankan diri, kekuatan dan kelentukan dari aspek budaya. Menurut (Guntur et al., 2022) Menyatakan bahwa pencak silat merupakan metode yang di rancang agar melindungi anggota badan dari ancaman yang dapat membahayakan diri dan keberlangsungan hidup. Dengan demikian, pencak silat adalah satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat di pisahkan satu sama lain. ketika tahun 1975 Pusat IPSI menyatakan bahwa pencak silat adalah hasil usaha budaya masyarakat Indonesia untuk mempertahankan prestasi dan kesenian dalam hubungannya dengan olahraga di dunia lingkungan untuk mencapai kesetaraan hidup dan meningkatkan cinta dan patuh kepada yang maha kuasa.

Menurut (Sinuraya & Barus, 2020) Kondisi fisik yang bugar adalah tubuh mampu melakukan aktivitas fisik tanpa rasa yang amat melelahkan yang berlebihan. kekuatan badan dan kelincahan pencak silat sangat di perlukan oleh para atlet khususnya atlet pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu kekuatan fisik yang sangat di butuhkan untuk menjaga kebugaran fisik tubuh manusia (Setiawan et al., 2022). Kebugaran fisik adalah suatu

kebutuhan yang sangat diperlukan bagi atlet untuk meningkatkan prestasi olahraganya dan merupakan titik ukur untuk mencapai prestasi tersebut. Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang sangat mendasar untuk atlet , sehingga kondisi fisik harus memenuhi apa apa saja yang diperlukan setiap olahraga yang di kuasai atlet tersebut. Tujuan peningkatan kebugaran jasmani adalah membantu atlet mencapai hasil maksimal dari seluruh kemampuan jasmaninya dengan menciptakan kebugaran jasmani yang memuaskan kebutuhannya (ZOLA SEPTIAN & JATMIKO, 2018). Aktifitas fisik dalam hal ini adalah olahraga mempunyai indicator kunci antara lain lari sejauh 1200 M (Bidin A, 2017). Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan kerja optimal organ-organ penting bagi tubuh untuk mengidealkan tubuh saat badan rileks, mengantarkan oksigen ke jaringan aktif untuk digunakan selama metabolisme tubuh. Secara umum pernapasan jantung adalah kemampuan tulang, otot, paru-paru, pembuluh darah, dan jantung untuk memaksimalkan konsumsi oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh tubuh melalui proses metabolisme.

Dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani para atlet harus memiliki komponen yang di rancang untuk mendukung komponen lainnya. Menurut Herpandika et al., (2019) Kebugaran jasmani memiliki kebutuhan yang sangat tinggi bagi prestasi atlet dan dianggap sebagai kebutuhan dasar yang di anggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat di tunda atau dinegosiasikan. Dalam olahraga pencak silat kondisi yang dominan adalah kekuatan dan kecepatan (power), kekuatan nafas, otot, daya tahan

jantung, kelenturan tubuh dan ketangkasan. Dari beberapa komponen di atas peneliti melakukan observasi awal yang menyatakan beberapa tahun terakhir atlet di UKM PSHT ULM Banjarbaru mempunyai kekurangan pada daya tahan paru-paru.

## METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan pencak silat Unit Kerja Mahasiswa PSHT Universitas Lambung Mangkurat. Waktu penelitian ini dilakukan 1 kali pertemuan. Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Setiawan et al., (2022) Deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang memakai metode yang di peroleh untuk menggambarkan fakta-fakta di suatu tempat untuk melalui metode survey dan tes untuk mengambil datanya, sehingga menjadikan deskriptif persentase untuk bahan analisisnya Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik purposive sampling yang dimana atlet dengan kategori tanding. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

10 orang atlet putra pencak silat kelas tanding di UKM PSHT ULM Banjarbaru. Instrumen yang peneliti pilih adalah Test Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 dengan rentang usia 16-19 tahun yaitu test lari 60 meter, test angkat tubuh 60 detik, test baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkayan test tersebut di klarifikasikan menjadi 5 yaitu, (baik sekali 5) , (baik 4), (sedang 3), (kurang 2), dan (kurang sekali 1). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase seperti yang dikemukakan (Kasih, 2017) :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

F : frekuensi

N : jumlah responden

Tabel 1. Tabel Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7,2	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d-3,14	5
4	7,3 – 8,3	14-18	30 -40	60-72	3,15-4,25	4
3	8,4 – 9,6	9-13	21-29	50-59	4,26-5,12	3
2	9,7 – 11,0	5-8	10-20	39-49	5,13-6,33	2
1	11,1 dst	0-4	0-9	0-38	6,34-dst	1

(Nurhasan,2013)

Tabel 2. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra

<b>NO</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(Nurhasan,2013:73)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dengan survey test Kondisi fisik atlet pencak silat kelas tanding di UKM PSHT ULM

**1.Deskriptif persentase lari 60 Meter**

Banjarbaru dengan menggunakan test Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 16-19 Tahun. Setelah mengambil data di lapangan selesai dilakukan, maka memperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Pembagian frekuensi hasil test lari 60 meter pada atlet pencak silat

<b>Nilai</b>	<b>Norma</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
	<b>Lari 60 M</b>		
<b>5</b>	<b>sd - 7.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>7.3-8.3</b>	<b>3</b>	<b>30%</b>
<b>3</b>	<b>8.4-9.6</b>	<b>4</b>	<b>40%</b>
<b>2</b>	<b>9.7-11.0</b>	<b>3</b>	<b>30%</b>
<b>1</b>	<b>11.1 dst</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Pembagian hasil test lari 60 meter yang dilakukan para atlet pencak silat kelas

tanding di ukm psht ulm kategori 7,3 – 8,3 detik sebanyak 3 orang (30%), kategori 8,4 – 9,6 detik adalah 4 orang (40%) , kategori 9,7 – 11,0 detik adalah 3 orang (30%). Jadi

Nilai	Norma	Frekuensi	Presentase
5	>41	8	80%
4	14-18	5	50%
4	30-40	2	20%
3	9-13	4	40%
3	21-29	0	0
2	5-8	1	10%
2	10 ~ 20	0	0
1	0-4	0	0
1	<10	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

dapat diketahui hasil test lari 60 meter memiliki nilai 3 dengan frekuensi 4 (40%) dengan klarifikasi (Sedang).

## 2.Deskriptif persentase Gantung angkat tubuh 60 detik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Gantung body lift 60 detik

Pembagian hasil test gantung angkat tubuh yang dilakukan para atlet pencak silat kelas tanding di ukm psht ulm kategori 14 – 18 adalah 5 orang (50%), kategori 9 – 13 adalah 4 orang (40%) , kategori 5 – 8 adalah 1 orang (10%). Jadi dapat diketahui hasil test gantung angkat tubuh memiliki nilai 4 dengan frekuensi 5 (50%) dengan klarifikasi (Baik).

## 3.Deskriptif persentase Baring Duduk 60 detik

Tabel 5. Disribusi frekuensi Data test baring duduk selama 60 detik

Pembagian hasil test baring duduk selama 60 detik yang dilakukan para atlet pencak silat kelas tanding di ukm psht

ulm kategori >41 sebanyak 8 orang (80%), kategori 30-40 sebanyak 2 orang (20%) . Jadi dapat diketahui hasil test baring duduk memiliki nilai 5 dengan frekuensi 8 (80%) dengan klarifikasi (Sangat Baik).

## 4.Deskriptif persentase loncat tegak

Tabel 6. Hasil analisis Data Test Loncat Tegak

Nilai	Loncat tegak	Frekuensi	Persentase
5	>73	1	10%
4	60-72	3	30%
3	50-59	5	50%
2	39-49	1	10%
1	<38	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Pembagian hasil test Loncat Tegak yang dilakukan para atlet pencak silat kelas tanding di ukm psht ulm kategori >73 adalah 1 orang (10%), kategori 60 – 72 adalah 3 orang (30%) , kategori 50-59 adalah 5 orang (50%), kategori 39 – 49 sebanyak 1 orang (10%) . Jadi dapat diketahui hasil test Loncat Tegak memiliki nilai 3 dengan frekuensi 5 (50%) dengan klarifikasi (Sedang).

## 5.Deskriptif persentase Lari 1200 M

Tabel 7. Hasil Test Lari 1200 M

Nilai	Rentang Lari 1200 M	Frekuensi	Persentase
5	S.d-3,14	0	0

4	3,15-4,24	3	30%
3	4,26-5,12	4	40%
2	5,13-6,33	2	20%
1	6,34-dst	1	10%
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Pembagian hasil test Lari 1200 Meter yang dilakukan para atlet pencak silat kelas tanding di ukm psht ulm kategori 3,15 – 4,25 adalah 3 orang (30%), kategori 4,26-5,12 adalah 4 orang (40%) , kategori 5,13 – 6,33 adalah 2 orang (20%), kategori 6,34 adalah 1 orang (10%) . Jadi dapat diketahui hasil test Lari 1200 Meter memiliki nilai 3 dengan frekuensi 4 (40%) dengan klarifikasi (Sedang).

#### **6. Deskriptif Persentase Hasil test Krbugaran jasmani Atlet Pencak silat UKM PSHT ULM Banjarbaru.**

Tabel 8, Klarifikasi Hasil test Kesegeran jasmani Atlet Pencak silat UKM PSHT ULM Banjarabu

<b>Klarifikasi</b>	<b>Score</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Baik sekali</b>	22`25	0	0%
<b>Baik</b>	18`21	4	40%
<b>Sedang</b>	14`17	6	60%
<b>Kurang</b>	10`13	0	0%
<b>Kurang selali</b>	5`9	0	0%

<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat dilihat hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulannya adalah melalui test kebugaran jasmani pada atlet pencak silat Unit Kerja Mahasiswa PSHT universitas Lambung Mangkurat tergolong sedang dengan frekuensi 6 orang (60%) dan perlu peninggkatan kondisi fisik oleh pelatih pencak silat untuk menambah prestasi yang ada di ukm tersebut.

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dapat di ambil berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat di UKM PSHT ULM Banjarbaru mayoritas dalam ketegori “Sedang” sebanyak 60%. Berdasarkan tabel hasil dari 10 atlet pencak silat dapat dilihat bahwa tergolong kebugaran jasmaninya” baik ” hanya 4 atlet (40%), dan atlet dengan kebugaran jasmaninya “sedang “ dengan 6 Atlet (60%). Telah di simpulkan beberapa implikasi hasil penelitian yaitu, Pelatih pencak silat akan lebih meningkatkan itensitas latihan para atlet sehingga atlet memiliki kondisi fisik yang baik . Berdasarkan hasil penelitian ini, rekomendasinya bagi pelatih harus lebih melatih kesegeran jasmani para atlet tersebut sehingga para atlet memiliki kondisi fisik yang prima pada saat latihan maupun pertandinganSimpulan berisi rangkuman singkat atas hasil penelitian dan pembahasan.

#### **SARAN**

Berdasarkan temuan di atas, beberapa rekomendasi dapat diambil, yaitu: 1) Pelatih haru focus pada ketahanan fisik atlet pencak silat agar lebih mengutamakan kesegaran jasmani dengan cara meningkatkan latihannya. 2) Untuk atlet lebih kerja keras dalam latihan rutin dan semangat agar di pertandingan mendapatkan hasil yang maksimal terlebih menjadi juara.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Kampus Universitas Lambung Mangkurat sudah menjalankan program kelulusan melalui jalur publis artikel, terimakasih kepada prodi pendidikan jasmani (JPOK ULM) yang sudah membantu dalam kelancaran penulisan artikel ini, dan peneliti mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada UKM PSHT ULM Banjarbaru yang sudah membantu menjadi wadah penelitian ini sehingga penulis bisa menulis artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bidin A. (2017). Опыт аудита обеспечения качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Guntur, G., Shahril, M. I., Suhadi, S., Kriswanto, E. S., & Nadzalan, A. M. (2022). The influence of jumping performance and coordination on the spike ability of young volleyball athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(6), 374–380. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0603>
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). The analysis of physical conditions of Puslatkot athletes of Kediri city for “Kediri Emas” in porprov 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 342. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i2.13758](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13758)
- Kasih, F. R. (2017). Pengembangan Film Animasi dalam Pembelajaran Fisika pada Materi Kesetimbangan Benda Tegar di SMA. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i1.1737>
- Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. *Jurnal Prestasi*, 6(2), 81. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i2.42570>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/768>
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmnai mahasiswa pendidikan olahraga. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 4(1), 2013–2015.
- ZOLA SEPTIAN, L., & JATMIKO, T. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2Max Atlet Ukm Gulat

Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–18.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/23461#:~:text=>

Maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang, Surabaya sebesar

6%2C8 %25.