

Original Article

**ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK PESILAT PERGURUAN IKS.PI KERA SAKTI
RANTING GUNUNGPATI KOTA SEMARANG**

***ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION PROFILE OF IKS PI MARTIAL ARTS
STUDENTS IN THE GUNUNGPATI BRANCH, SEMARANG CITY***

Dadan Prayoga¹, Sahri²

¹Universitas Negeri Semarang, prayogadadan00@gmail.com

²Universitas Negeri Semarang, sahari@mail.unnes.ac.id
(prayogadadan00@gmail.com, 081229771152)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik pesilat perguruan IKS.PI Kera Sakti di Ranting Gunungpati, Kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah survei tes dengan melibatkan tes dan pengukuran langsung terhadap pesilat. Variabel kondisi fisik yang diamati meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, power tungkai, kelincuhan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan aerobik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pesilat berada dalam kategori sedang hingga baik. Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini adalah untuk meningkatkan frekuensi latihan di luar jadwal rutin untuk meningkatkan kondisi fisik, serta bagi pelatih untuk memahami kondisi fisik pesilat guna menyusun program latihan yang lebih sesuai.

Kata kunci : IKS.PI Kera Sakti, Kondisi Fisik, Pesilat.

ABSTRACT

This research aims to analyze the physical condition profile of IKS.PI Kera Sakti martial arts students in Ranting Gunungpati, Semarang City. The research method used was a test survey involving direct tests and measurements of fighters. Physical condition variables observed included arm muscle strength, abdominal muscle strength, leg power, agility, speed, flexibility and aerobic endurance. The results showed that the physical condition of the martial artists was in the moderate to good category. Recommendations based on the results of this research are to increase the frequency of training outside the regular schedule to improve physical condition, as well as for trainers to understand the physical condition of martial artists in order to develop more appropriate training programs.

Keywords : IKS.PI Kera Sakti, Physical Condition, Pesilat

<http://dx.doi.org/10.52742>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang mengandung unsur bermain dan mengandung perjuangan antara diri sendiri dengan orang lain yang melibatkan interaksi lingkungan atau faktor alam, terbuka untuk semua lapisan masyarakat, tergantung kemampuan dan minatnya (Atmoko Tri, 2021). Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa (Gristyutawati *et al.*, 2012). Di Indonesia mempunyai berbagai macam perguruan pencak silat salah satunya adalah perguruan IKS.PI Kera Sakti.

IKS. PI Kera Sakti merupakan perguruan pencak silat gaya kungfu dengan ilmu spiritual dari ulama Banten dan Jawa. Selain itu perguruan IKS.PI Kera Sakti mempunyai ciri khas gerakan yang meniru gerakan kera. Perguruan tersebut didirikan oleh Raden totong Kiemdarto pada tanggal 15 Januari 1980 di rumahnya di Jl. Merpati No. 45, Kel. Nambangan Lor, Kec Mangunharjo, Kota Madiun. Dalam pencak silat diperlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, dan genetic yang mempunyai sifat tetap dalam setiap individu. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh individu dan bersifat tidak tetap, yaitu keadaan lingkungan, aktivitas fisik sehari-hari, dan

kebiasaan merokok atau mengkonsumsi alkohol.

Pada penelitian ini penulis melihat perguruan pencak silat IKS.PI Kera Sakti di Kota Semarang terkhusus di Kecamatan Gunungpati. Dalam latihan pelatih sudah memberikan program latihan kepada setiap pesilat tetapi pelatih tidak mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pesilat setelah mengikuti kegiatan latihan yang sudah disusun. Sehingga pelatih tidak mempunyai data tingkat kondisi fisik yang digunakan untuk evaluasi dan acuan penyusunan program latihan selanjutnya untuk lebih optimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis ingin mengkaji lebih dalam tentang tingkat kondisi fisik siswa pendadaran di perguruan IKS. PI Ranting Gunungpati dengan judul “Analisis Profil Kondisi Fisik Pesilat Perguruan IKS. PI Kera Sakti Ranting Gunungpati Kota Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2024 – 3 Maret 2024 di tempat latihan IKS.PI Kera Sakti Ranting Gunungpati yang berada di Watusari, Kelurahan Pakintelan, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Pada dasarnya, metode penelitian adalah pendekatan ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mencapai tujuan spesifik dan mendapatkan pemahaman yang berguna. Dalam konteks pendidikan, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah dengan pendekatan ilmiah (Maryanto, 2019). Penulis menggunakan metode penelitian

survei tes untuk melaksanakan penelitian ini. Teknik survei merupakan pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data dengan melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian (Wulan & Utami, 2013). Penelitian survei merupakan suatu bentuk aktifitas yang sudah menjadi kebiasaan pada masyarakat, dan banyak diantaranya berpengalaman dengan riset ini sebagai suatu bentuk yang tersendiri atau yang lainnya (Susila *et al.*, 2019).

Responden dalam penelitian ini terdiri dari pesilat yang sudah mempunyai sabuk hitam atau minimal sudah melakukan latihan selama 6 bulan. Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Abunawas *et al.*, 2023). Populasi dalam penelitian ini terdapat 18 pesilat. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian (Abunawas *et al.*, 2023). Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan (Fauzy, 2019). Jadi, sampel di dalam penelitian ini adalah pesilat perguruan silat IKS. PI Kera Sakti Ranting Gunungpati Kota Semarang yang sudah mengikuti latihan selama 6 bulan atau sudah mempunyai sabuk hitam yang berjumlah 13 peserta.

HASIL

A. Daya Tahan

Tes ini melibatkan pesilat untuk melakukan tes daya tahan yang dilakukan sesuai kelaziman daya tahan aerobik yaitu *bleep test*. Berikut tabel frekuensi daya tahan aerobik.

Tabel 1. Daya Tahan Pesilat Putra

DAYA TAHAN AEROBIK PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>55.0	BAIK SEKALI	0	0%
2	51.0-55.9	BAIK	0	0%
3	40.5-45.1	SEDANG	1	11%
4	35.0-39.9	KURANG	1	11%
5	<35.0	KURANG SEKALI	7	78%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan sampel 9 pesilat yang mengikuti daya tahan *bleep test* yang mendapat kategori sedang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 11%, kategori kurang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 11%, kategori kurang sekali sebanyak 7 pesilat dengan presentase 78%.

Tabel 2. Daya Tahan Pesilat Putri

DAYA TAHAN AEROBIK PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>52.6	BAIK SEKALI	0	0%
2	43.3-46.8	BAIK	0	0%
3	37.8-42.4	SEDANG	0	0%
4	33.0-37.1	KURANG	0	0%
5	<33.0	KURANG SEKALI	4	0%
JUMLAH			4	100%

Dengan sampel 4 pesilat putri yang mengikuti tes daya tahan *bleep test* yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 4 pesilat dengan presentase 100%.

B. Kekuatan Otot Lengan

Tes ini melibatkan pesilat untuk melakukan tes kekuatan otot lengan yang dilakukan sesuai kelaziman kekuatan otot lengan yaitu *push up*. Berikut tabel frekuensi kekuatan otot lengan.

Tabel 3. Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putra

KEKUATAN OTOT LENGAN PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>39	BAIK SEKALI	0	0%
2	29-38	BAIK	6	67%
3	23-28	SEDANG	2	22%
4	19-22	KURANG	1	11%
5	<17	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan sampel 9 pesilat putra yang mendapatkan kategori baik sebanyak 6 pesilat dengan presentase 67%, kategori sedang sebanyak 2 pesilat dengan presentase 22%, kategori kurang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 11%.

Tabel 4. Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putri

KEKUATAN OTOT LENGAN PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>33	BAIK SEKALI	0	0%
2	25-35	BAIK	3	75%
3	18-24	SEDANG	0	0%
4	12-17	KURANG	1	25%
5	<11	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			4	100%

Dengan penjelasan sampel 4 pesilat putri yang mendapatkan kategori baik sebanyak 3 pesilat dengan presentase 75%, kategori kurang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%.

C. Kekuatan Otot Perut

Tes ini melibatkan pesilat untuk melakukan tes kekuatan otot Perut yang dilakukan sesuai kelaziman kekuatan otot perut yaitu *sit up*. Berikut tabel frekuensi kekautan otot perut.

Tabel 5. Kekuatan Otot Perut Pesilat Putra

KEKUATAN OTOT PERUT PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>48	BAIK SEKALI	0	0%
2	42-47	BAIK	4	44%
3	38-41	SEDANG	5	56%
4	33-37	KURANG	0	0%
5	<32	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan 9 sampel pesilat putra yang mendapatkan kategori baik sebanyak 4 pesilat dengan presentase 44%, kategori sedang sebanyak 5 pesilat dengan presentase 56%.

Tabel 6. Kekuatan Otot Perut Pesilat Putri

KEKUATAN OTOT PERUT PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>42	BAIK SEKALI	1	25%
2	36-41	BAIK	0	0%
3	31-35	SEDANG	0	0%
4	27-30	KURANG	1	25%
5	<26	KURANG SEKALI	2	50%
JUMLAH			4	100%

Dengan penjelasan sampel 4 pesilat putri yang mendapatkan katogeri baik sekali sebanyak 1 pesilat dengan prosentase 25%, kategori kurang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%, kategori kurang sekali sebanyak 2 pesilat dengan presentase 50%.

D. Kelincahan

Tes ini melibatkan pesilat untuk melakukan tes kelincahan yang dilakukan sesuai kelaziman kelincahan yaitu *shuttle run*. Berikut tabel frekuensi kelincahan *shuttle run*.

Tabel 7. Kelincahan Pesilat Putra

KELINCAHAN PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>15.5	BAIK SEKALI	0	0%
2	15.5-16	BAIK	0	0%
3	16.1-16.6	SEDANG	4	44%
4	16.7-17	KURANG	4	44%
5	<17.2	KURANG SEKALI	1	11%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan sampel 9 pesilat putra yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 4 pesilat dengan presentase 44%, kategori kurang sebanyak 4 pesilat dengan presentase 44%, kategori kurang sekali sebanyak 1 pesilat dengan presentase 11%.

Tabel 8. Kelincahan Pesilat Putri

KELINCAHAN PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>16.7	BAIK SEKALI	0	0%
2	16.8-17.4	BAIK	0	0%
3	17.5-18.2	SEDANG	1	25%
4	18.3-18.9	KURANG	2	50%
5	<19.00	KURANG SEKALI	1	25%
JUMLAH			4	100%

Dengan penjelasan sebanyak 4 sampel pesilat putri yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%, kategori kurang sebanyak 2 pesilat dengan presentase 50%, kateori kurang sekali sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%.

E. Kecepatan

Tes ini melibatkan pesilat untuk

melakukan tes kecepatan lari 30 meter yang dilakukan sesuai kelaziman tes kecepatan yaitu *sprint 30* meter. Berikut tabel frekuensi kecepatan.

Tabel 9. Kecepatan Pesilat Putra

KECEPATAN PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	3.58-3.91	BAIK SEKALI	0	0%
2	3.92-4.34	BAIK	2	22%
3	4.35-4.72	SEDANG	3	33%
4	4.73-5.11	KURANG	1	11%
5	5.12-5.50	KURANG SEKALI	3	33%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan sampel sebanyak 9 pesilat putra yang mendapatkan kategori baik sebanyak 2 pesilat dengan presentase 22%, kategori sedang sebanyak 3 pesilat dengan presentase 33%, kategori kurang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 11%, kategori kurang sekali sebanyak 3 pesilat dengan presentase 33%.

Tabel 10. Kecepatan Pesilat Putri

KECEPATAN PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	3.58-3.91	BAIK SEKALI	0	0%
2	3.92-4.34	BAIK	0	0%
3	4.35-4.72	SEDANG	1	25%
4	4.73-5.11	KURANG	0	0%
5	5.12-5.50	KURANG SEKALI	3	75%
JUMLAH			4	100%

Dengan penjelasan sampel sebanyak 4 pesilat perempuan yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%, kategori kurang sekali sebanyak 3 pesilat dengan presentase 75%.

F. Daya Ledak Otot Tungkai

Tes ini melibatkan pesilat untuk melakukan tes daya ledak otot tungkai yang dilakukan sesuai kelaziman tes daya ledak yaitu *verical jump*. Berikut tabel frekuensi daya ledak otot tungkai.

Tabel 11. Daya Ledak Pesilat Putra

POWER TUNGKAI PESILAT PUTRA				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>70	BAIK SEKALI	0	0%
2	61-70	BAIK	2	22%
3	41-55	SEDANG	7	78%
4	21-30	KURANG	0	0%
5	<21	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			9	100%

Dengan penjelasan sampel sebanyak 9 pesilat putra yang mendapatkan kategori baik sebanyak 2 pesilat dengan presentase 22%, kategori sedang sebanyak 7 pesilat dengan presentase 78%.

Tabel 12. Daya Ledak Pesilat Putri

POWER TUNGKAI PESILAT PUTRI				
NO	POINT	KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
1	>60	BAIK SEKALI	0	0%
2	51-60	BAIK	0	0%
3	31-40	SEDANG	1	25%
4	10-20	KURANG	3	75%
5	<11	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			4	100%

Dengan penjelasan sampel sebanyak 4 pesilat putri yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 1 pesilat dengan presentase 25%, kategori kurang sebanyak 3 pesilat dengan presentase 75%.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan Teknik, taktik, strategi, dan pengembangan mental. kondisi fisik adalah syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan prestasi. Bahkan hal ini sebagai landasan tolak ukur sebagai awalan untuk olahraga prestasi (Ulandari *et al.*, 2021). Artinya kondisi fisik secara mutlak merupakan hal yang harus diperhatikan dengan baik agar bisa mencapai prestasi yang baik maka dari itu kondisi fisik perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan porsi masing-masing individu dengan latihan yang terstruktur, teratur, dan progresif, sehingga peningkatan dalam masing-masing komponen

akan saling melengkapi.

Secara khusus tuntutan dalam pencak silat untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik yaitu dapat mendukung kinerja pesilat saat pertandingan supaya mampu bermain dengan maksimal. Pertandingan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pesilat IKS. PI Kera Sakti Ranting Gunungpati Kota Semarang mampu untuk bertanding dengan baik apabila mempunyai mental, *skill*, dan dukungan kondisi yang prima maka pesilat akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pesilat perguruan IKS.PI Kera Sakti Ranting Gunungpati Kota Semarang masuk dalam kategori “sedang”. Maka dari itu para pesilat dari perguruan IKS.PI Kera Sakti di Ranting Gunungpati, Kota Semarang, untuk mempertimbangkan menambah frekuensi latihan di luar jadwal biasa guna meningkatkan kondisi fisik mereka.

Saran

Bagi para pesilat dari perguruan IKS.PI Kera Sakti di Ranting Gunungpati, Kota Semarang, untuk mempertimbangkan menambah frekuensi latihan di luar jadwal biasa guna meningkatkan kondisi fisik mereka. Para pesilat supaya lebih disiplin ketika datang ke tempat latihan. Para pelatih dari perguruan IKS.PI Kera Sakti, lebih baik jika mereka memahami kondisi fisik pesilatnya dengan baik

sehingga bisa merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing pesilat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abunawas, K., Garancang, S., & Fadilah Amin, N. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *JURNAL PILAR*, 14.
- Atmoko Tri, Y. E. (2021). *pengertian olahraga*. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/07/22/23000018/olahraga--pengertian-manfaat-jenis-dan-tujuannya?page=all>
- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling*. www.ut.ac.id
- Gristyutawati, A. D., Purwono, P., Widodo, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Maryanto, A. (2019). 442-Article Text-1238-1-10-20190708. 2, 1–12. <http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok/article/view/442>
- Susila, F. C., Hukum, A. B., & Negara, A. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. In *Online Administrative Law & Governance Journal* (Vol. 2).
- Ulandari, D. S., Pujiyanto, D., Prabowo, A., & Delfiyanto. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Vo2Max Atlet Pada Klub Futsal Putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Wulan, J., & Utami, F. (2013). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat di Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6403/7226>.