

## Hubungan Kondisi Fisik Dengan Hasil Prestasi Kelas Tanding Atlet Pencak Silat

Azmal Fikry<sup>1</sup>, Usman Wahyudi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang

\*[moh.azmal.2006116@students.um.ac.id](mailto:moh.azmal.2006116@students.um.ac.id)

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi penulis: [moh.azmal.2006116@students.um.ac.id](mailto:moh.azmal.2006116@students.um.ac.id)

**Abstract.** *The last two matches attended by athletes from the Segorogeni pencak silat school found that athletes in the same sparring category achieved different performances, raising suspicions that different physical conditions could affect athletes' performance achievements. The aim of this research is to determine the relationship between physical condition and performance in athletes from the Segorogeni pencak silat school. Subjects in this study includes all 37 active members, consisting of 22 males and 15 females. Data collection was carried out using test and non-test instruments. Non-test instruments included interviews and observations, while test instruments involved a series of tests to determine strength, balance, explosive power, speed, and endurance levels. Hypothesis testing using the Spearman rank correlation test yielded a significance value  $<0.05$ , with a significance value of 0.046 for both variables and a correlation strength level between physical condition and performance at 0.329, indicating a moderate correlation. These results indicate that the physical condition of athletes from the Segorogeni pencak silat school is related to their performance in sparring classes.*

**Keywords:** *achievement ; pencak silat ; physical condition*

**Abstrak.** Dua pertandingan terakhir yang telah diikuti oleh atlet padepokan pencak silat Segorogeni menemukan bahwa terdapat atlet yang berada didalam kategori tanding yang sama namun prestasi yang diraih berbeda, hal ini menimbulkan dugaan bahwa kondisi fisik atlet yang berbeda dapat mempengaruhi pencapaian prestasi pada atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi pada atlet padepokan pencak silat Segorogeni. Subjek pada penelitian ini meliputi seluruh anggota aktif sebanyak 37 orang, terdiri dari 22 laki – laki dan 15 perempuan. Pengumpulan data diambil menggunakan instrumen tes dan non tes. Instrumen non tes berupa wawancara dan observasi, sedangkan pada instrumen tes yaitu menggunakan serangkaian tes untuk mengetahui tingkat kekuatan, keseimbangan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi rank spearman didapat nilai signifikansi  $<0,05$  dimana nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut sebesar 0,046 dengan tingkat kekuatan korelasi dari variabel kondisi fisik dan prestasi berada di korelasi cukup, yaitu sebesar 0,329. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Segorogeni berhubungan dengan prestasinya dikelas tanding.

**Kata kunci:** kondisi fisik; pencak silat; prestasi.

### 1. LATAR BELAKANG

Di bidang olah raga, Pengukuran kondisi fisik merupakan syarat terpenting agar atlet dapat berprestasi tentunya hal tersebut harus dibarengi dengan kondisi fisik yang baik dan diperlukan latihan yang serius dan teratur untuk mencapai hasil prestasi yang baik (Rusiawati & Wijana, 2021). Kondisi fisik sangat penting karena sebagai

pengembang aktifitas psikomotor. Jika atlet memiliki kemampuan fisik yang cukup, atlet tersebut dapat tampil baik dalam bermain. Bagi para pemain, kondisi fisik terbaik sangat penting untuk menampilkan performa bermainnya dengan baik.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan antara karakteristik kondisi fisik dengan prestasinya pada cabang olahraga tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh (Iwandana, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara karakteristik antropometri berupa tinggi badan, berat badan, dan panjang lengan dengan kemampuan pukulan pada atlet tinju. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, 2022) adanya hubungan keseimbangan, daya ledak, dan kecepatan dengan hasil tendangan sabit. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Hardiyono & Indah, 2019) menyampaikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan panjang lengan dengan kemampuan renang pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang. Ketiga penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Najib Bin Abd Razak & Bin Hashim, 2017) Dimana didapati hasil bahwa kekuatan, kecepatan, dan kecepatan reaksi, memiliki pengaruh terhadap prestasi pada atlet lari. Dengan memiliki keunggulan dalam kondisi fisik seorang atlet dapat memaksimalkan potensinya tersebut sehingga berdasarkan penelitian-penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan antara karakteristik kondisi fisik dengan prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Berbeda dengan penelitian yang telah ada sebelumnya, pada penelitian ini peneliti menganalisis kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan sebuah cabang olahraga beladiri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai alat penyerang utama, sehingga struktur tubuh dan kondisi fisik yang ideal atau sesuai dengan cabang olahraga tertentu dapat digunakan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Rudiyanto, 2012).

Hasil wawancara dengan beberapa pihak yang terkait yaitu pelatih padepokan pencak silat Segorogeni dan beberapa atlet disana mendapatkan hasil bahwa pada padepokan ini belum menggunakan instrumen test kondisi fisik yang sesuai sebagai dasar ideal untuk para atlet kelas tanding saat akan menjalani sebuah pertandingan, dan hasil yang didapatkan oleh para atlet ini juga belum maksimal, hal ini membuat adanya dugaan bahwa kondisi fisik atlet yang berbeda dapat mempengaruhi atlet tersebut untuk mencapai sebuah prestasi.

Hasil data dalam dua pertandingan terakhir yang dilakukan oleh atlet padepokan pencak silat Segorogeni menemukan hasil bahwa terdapat atlet yang berada didalam kategori tanding yang sama namun hasil yang diraih terdapat perbedaan, hal ini membuat adanya dugaan bahwa kondisi fisik atlet yang berbeda dapat mempengaruhi atlet tersebut untuk mencapai sebuah prestasi. Oleh sebab itu dibutuhkan sebuah penelitian untuk membahas lebih lanjut apakah perbedaan kondisi fisik tubuh manusia dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam mencapai sebuah prestasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan kondisi fisik dengan hasil prestasi kelas tanding atlet padepokan pencak silat Segorogeni. Dampak praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran status dan kondisi fisik atlet anggota padepokan pencak silat Segorogeni dan menjadi acuan bagi pelatih padepokan pencak silat Segorogeni untuk peningkatan kualitas anggotanya.

## 2. METODE PENELITIAN

### Rancangan penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan metode korelasional Menurut (sugiyono, 2018) penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian yang dilakukan di padepokan pencak silat segorogeni ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan hasil prestasi kelas tanding atlet padepokan pencak silat segorogeni menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation*.

### Populasi dan sampel

Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh anggota aktif padepokan pencak silat Segorogeni dengan teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *non probability sampling*. *Non probability sampling* adalah sebuah metode pengambilan sampel dengan tidak memberikan akses yang sama bagi semua populasi untuk dapat ikut serta menjadi sampel (sugiyono, 2018). Jenis pendekatan *non probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, Dimana Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan apa yang akan diteliti (sugiyono, 2018). Adapun kriteria dari sampel yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Atlet padepokan pencak silat Segorogeni
2. Anggota aktif padepokan pencak silat Segorogeni
3. Pernah mengikuti kejuaraan pencak silat

### **Instrumen penelitian**

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet pencak silat. Penggunaan instrumen mengacu pada buku “Tes dan Pengukuran Olahraga” yang meliputi kekuatan otot lengan (*push up 30 detik*), keseimbangan (*modifiye bass balance test*), kecepatan (*sprint 30m*), daya ledak otot tungkai (*standing board jump*), dan daya tahan *vo2max (bleep test)* (Wiriawan, 2017).

### **Analisis data**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Segorogeni dan hubungannya terhadap hasil prestasi dari atlet tersebut, sehingga dari tujuan penelitian ini munculah dugaan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet padepokan pencak silat Segoro geni” sehingga perlu adanya pengujian hipotesis tersebut. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* dan dalam pengerjaannya dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 37 sampel, Dengan rentang usia 14 – 15 tahun dengan jumlah pada kelamin Perempuan berjumlah 15 orang dan laki – laki 22 orang. Pada pengukuran kondisi fisik ini meliputi 5 tes untuk mengukur kekuatan otot lengan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai , kecepatan, dan daya tahan. hasil pada setiap tes tersebut dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Unsur Kekuatan Otot Lengan Melalui Tes *Push*  
*Up 60 detik***

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	2	0	10%	0%
2	Baik	10	4	45%	27%
3	Sedang	9	5	40%	33%
4	Kurang	1	6	5%	40%
5	Kurang sekali	0	0	0%	0%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan, diperoleh data tes kekuatan otot lengan pada putra dalam kategori baik sekali 10% (2 orang), baik 45% (10 orang), kategori sedang 40% (9 orang), kategori kurang 5% (1 orang), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sementara putri dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 27% (4 orang), sedang 33% (5 orang), kurang 40% (6 orang), kurang sekali 0% (tidak ada).

**Tabel 2. Penyajian Hasil Kondisi Fisik Unsur Keseimbangan Melalui Tes *Modified Bass Balance***

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	22	14	100%	95%
2	Baik	0	1	0%	5%
3	Sedang	0	0	0%	0%
4	Kurang	0	0	0%	0%
5	Kurang sekali	0	0	0%	0%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Berdasarkan hasil tes keseimbangan, diperoleh data tes keseimbangan pada putra dalam kategori baik sekali 100% (22 orang), baik 0% (tidak ada), kategori sedang 0% (tidak ada), kategori kurang 0% (tidak ada), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sementara putri dalam kategori baik sekali 95% (14 orang), baik 5% (1 orang), sedang 0% (tidak ada), kurang 0% (tidak ada), kurang sekali 0% (tidak ada).

**Tabel 3. Penyajian Hasil Kondisi Fisik Unsur Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Tes *Standing Board Jump***

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	1	1	4%	7%
2	Baik	13	4	60%	28%
3	Sedang	6	4	27%	28%
4	Kurang	2	4	9%	28%
5	Kurang sekali	0	2	0%	9%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai, diperoleh data tes daya ledak otot tungkai putra dalam kategori baik sekali 4% (1 orang), baik 60% (13 orang), kategori sedang 27% (6 orang), kategori kurang 9% (2 orang), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sementara tim putri dalam kategori baik sekali 7% (1 orang), baik 28% (4 orang), sedang 28% (4 orang), kurang 28% (4 orang), kurang sekali 9% (2 orang).

**Tabel 4. Penyajian Hasil Kondisi Fisik Unsur Kecepatan Melalui Tes *Sprint 30 meter***

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	13	6	59%	40%
2	Baik	6	2	27%	13%
3	Sedang	2	6	9%	40%
4	Kurang	1	1	5%	7%
5	Kurang sekali	0	0	0%	0%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Berdasarkan hasil tes kecepatan, diperoleh data tes kecepatan pada putra dalam kategori baik sekali 59% (13 orang), baik 27% (6 orang), kategori sedang 9% (2 orang), kategori kurang 5% (1 orang), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sementara putri dalam kategori baik sekali 40% (6 orang), baik 13% (2 orang), sedang 40% (6 orang), kurang 7% (1 orang), kurang sekali 0% (tidak ada).

**Tabel 5. Penyajian Hasil Kondisi Fisik Unsur Daya Tahan Melalui *Vo2max Bleep Test***

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	13	4	60%	25%
2	Baik	3	1	13%	4%
3	Sedang	6	3	27%	23%
4	Kurang	0	3	0%	23%
5	Kurang sekali	0	4	0%	25%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Berdasarkan hasil tes daya tahan, diperoleh data tes daya tahab pada putra dalam kategori baik sekali 60% (13 orang), baik 13% (3 orang), kategori sedang 27% (6 orang), kategori kurang 0% (tidak ada), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sementara putri dalam kategori baik sekali 25% (4 orang), baik 4% (1 orang), sedang 23% (3 orang), kurang 23% (3 orang), kurang sekali 25% (4 orang).

**Tabel 11. Penyajian Hasil Perolehan Medali Atlet Padepokan Pencak Silat Segorogeni dalam 2 Pertandingan Terakhir**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Berprestasi	9	8	40%	53%
2	Tidak berprestasi	13	7	60%	47%
	Jumlah	22	15	100%	100%

Bedasarkan hasil prestasi yang diraih dari 2 pertandingan terakhir, hasil yang diraih pada putra berprestasi sejumlah 40% (9 orang) dan tidak berprestasi 60% (13 orang). Sedangkan putri berprestasi sejumlah 53% (8 orang) dan tidak berprestasi 47% (7 orang).

### **Pengujian Hipotesis**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Segorogeni dan hubungannya terhadap hasil prestasi dari atlet tersebut, sehingga dari tujuan penelitian ini munculah dugaan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet padepokan pencak silat Segorogeni” sehingga perlu adanya pengujian hipotesis tersebut. Pengujian

hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* dan dalam pengerjaannya dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS. Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* pada hasil yang didapat setelah melakukan berbagai rangkaian tes kondisi fisik dan hasil medali yang didapatkan dari 2 pertandingan terakhir oleh atlet padepokan pencak silat Segorogeni didapatkan hasil uji korelasi seperti pada tabel dibawah ini.

**Tabel 12. Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman**

Variabel	Prestasi	
	Coeff.	Sig. (2-tailed)
Kondisi Fisik	.329	.046

Berdasarkan dari hasil dari uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* antara variabel bebas kondisi fisik (X) dengan variabel terikat prestasi (Y) pada atlet padepokan pencak silat Segorogeni menunjukkan bahwa kondisi fisik secara signifikan berkorelasi dengan prestasi. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  dimana nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut sebesar 0,046. Tingkat kekuatan korelasi dari variabel kondisi fisik dan prestasi berada di korelasi cukup, yaitu sebesar 0,329. Angka koefisien korelasi kedua variabel tersebut positif, artinya korelasi kedua variabel bersifat positif.

Hasil dari uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hasil pengukuran kondisi fisik terhadap hasil prestasi pada kelas tanding atlet padepokan pencak silat Segorogeni, artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

### **Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan di padepokan pencak silat Segorogeni ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan hasil prestasi kelas tanding atlet padepokan pencak silat segoro geni. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara kondisi fisik (X) terhadap hasil prestasi (Y) kelas tanding atlet padepokan pencak silat segoro geni. Kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan daya tahan.



Melihat dari rumusan masalah pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik dan hubungan antara kondisi fisik terhadap prestasi kelas tanding atlet padepokan pencak silat Segorogeni, Tingkat kondisi fisik yang diukur pada masing – masing tes, yaitu:

### **1. Kekuatan otot lengan**

Perolehan hasil setelah dilaksanakan tes *push up* 60 detik pada atlet padepokan pencak silat Segorogeni mendapat hasil yang berbeda, rata – rata hasil tes kekuatan yang menggunakan *push up* 60 detik ini pada perempuan sebesar 43,46 dan pada laki – laki sebesar 55,82. Data ini menunjukkan tingkat kekuatan otot lengan pada atlet perempuan berada di tingkat sedang, dan untuk atlet laki – laki berada pada tingkat yang baik. Kekuatan otot lengan sangat penting karena membantu dalam melancarkan serangan dan pertahanan dengan kecepatan dan kekuatan yang diperlukan, menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh selama gerakan, memperkuat pegangan dan kontrol terhadap lawan, mendukung teknik pencengkraman dengan memegang lawan dengan kuat, serta memungkinkan praktisi untuk mengangkat dan membawa berat tubuh lawan (Dwi Wicaksana & Rizanul Wahyudi, 2020).

### **2. Keseimbangan**

Rata - rata hasil yang didapatkan oleh atlet padepokan pencak silat Segorogeni setelah melakukan *modified bass balance test* didapatkan hasil yang sangat baik untuk seluruh atlet yaitu untuk atlet perempuan dan laki – laki mendapat skor rata - rata sebesar 9. Keseimbangan yang baik memungkinkan pesilat untuk menghindari atau merespons dengan cepat terhadap serangan lawan. Dengan keseimbangan yang kuat, pesilat dapat dengan mudah mengubah posisi tubuh untuk menghindari serangan atau menahan tekanan dari lawan (Ediyono & Teguh, 2019). Keseimbangan digunakan dalam cabang olahraga pencak silat sebagai tumpuan untuk melakukan seluruh teknik yang ada pada pencak silat seperti menendang, memukul, dan teknik jatuhan, Tanpa adanya keseimbangan yang baik sangat sulit untuk dapat melancarkan berbagai teknik tersebut secara maksimal.

### **3. Daya ledak otot tungkai**

Rata – rata hasil yang didapatkan setelah melakukan tes *standing board jump* untuk atlet perempuan yaitu 1,68m dan untuk laki – laki yaitu 2,15m. berdasarkan klasifikasi norma penilaian untuk atlet perempuan berada pada kondisi sedang dan untuk atlet laki – laki berada pada kondisi baik.

Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat untuk melakukan berbagai macam tendangan. Daya ledak otot tungkai adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan tungkai atau pengerahan gaya otot tungkai secara maksimum dengan kecepatan maksimum (Wirawan, 2017). Dengan meningkatnya daya ledak otot tungkai, pesilat dapat meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan dalam pencak silat, memungkinkan mereka untuk menjadi lebih efektif dalam melancarkan serangan, bertahan, atau mengendalikan pertandingan. Dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus maka atlet akan mampu melakukan tendangan yang keras dan bertenaga sehingga akan lebih mudah untuk mengalahkan lawan.

#### **4. Kecepatan**

Perolehan hasil setelah dilaksanakan tes pada atlet padepokan pencak silat Segorogeni mendapat hasil yang berbeda – beda, rata – rata hasil tes kecepatan yang menggunakan tes *sprint* 30m untuk perempuan adalah 4,69 detik dan laki – laki adalah 3,86 detik. Berdasarkan klasifikasi menurut (Wirawan, 2017) rata – rata Perempuan berada pada kondisi baik, dan rata – rata laki – laki berada pada kondisi baik sekali.

Kecepatan dibutuhkan untuk mencari poin dari serangan yang cepat kepada lawan juga untuk menambah eksplosif power dari setiap serangan yang digunakan kepada lawan, kecepatan juga digunakan oleh atlet untuk mencari posisi yang baik serta digunakan untuk menghindari dari serangan lawan. Hasil penelitian ini dapat digunakan acuan untuk pelatih untuk selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan tingkat kecepatan dari setiap atlet.

#### **5. Daya tahan**

Rata-rata kapasitas VO<sub>2</sub>Max yang dimiliki atlet padepokan pencak silat Segorogeni untuk atlet perempuan adalah 37,34 ml/ kg BB/ mnt dan untuk atlet laki – laki sebesar 54,35 ml/ kg BB/ mnt diukur menggunakan *bleept test*, berdasarkan klasifikasi norma tes daya tahan menurut (Sepdinus et al., 2019). Aerobic yang

dimiliki atlet padepokan pencak silat Segorogeni untuk perempuan berada dalam kondisi sedang dan laki- laki masuk pada kondisi baik.

Lama sebuah pertandingan pencak silat yang terbagi menjadi 3 babak dengan setiap babak berdurasi 2 menit, namun dalam durasi tersebut seluruh tenaga dan kapasitas energi atlet sangat dibutuhkan karena untuk mencapai prestasi yang baik seluruh kondisi tubuh atlet harus dikerahkan dengan maksimal pada setiap babaknya (Kriswanto, 2015).

## 6. Hubungan kondisi fisik dengan prestasi

Berdasarkan dari hasil dari uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation* dengan bantuan aplikasi SPSS, antara variabel bebas kondisi fisik (X) dengan variabel terikat prestasi (Y) pada atlet padepokan pencak silat Segorogeni menunjukkan bahwa kondisi fisik secara signifikan berkorelasi dengan prestasi. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  dimana nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut sebesar 0,037. Tingkat kekuatan korelasi dari variabel kondisi fisik dan prestasi berada di korelasi cukup, yaitu sebesar 0,344. Angka koefisien korelasi kedua variabel tersebut positif, artinya korelasi kedua variabel bersifat positif.

## 7. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Segorogeni yang berpotensi memengaruhi prestasi mereka, Kondisi fisik atlet padepokan pencak silat Segorogeni menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin. Para atlet perempuan memiliki kekuatan otot lengan yang diklasifikasikan sebagai sedang dengan rata – rata 43,46, sementara atlet laki-laki mencapai tingkat yang baik dengan rata – rata 55,82. Namun, baik perempuan maupun laki-laki menunjukkan keseimbangan yang baik dalam tubuh mereka dengan skor rata - rata sebesar 9, serta memiliki kecepatan yang dianggap baik untuk atlet perempuan dengan rata – rata skor 4,69 dan baik sekali bagi atlet laki – laki dengan rata – rata skor 3,86. Sementara itu, daya ledak otot tungkai atlet perempuan cenderung sedang dengan rata – rata skor 1,68m, sedangkan atlet laki-laki mencapai tingkat yang baik dengan skor rata – rata 2,15m. dengan Rata-rata kapasitas VO2Max yang dimiliki atlet padepokan pencak silat Segorogeni untuk atlet perempuan adalah 37,34 ml/ kg BB/ mnt masuk dalam kategori sedang dan untuk atlet laki – laki sebesar 54,35 ml/ kg BB/ mnt yang masuk dalam

kategori baik. Hubungan signifikan antara kondisi fisik dan prestasi yang menunjukkan angka 0,037 dengan tingkat kekuatan korelasi dari variabel kondisi fisik dan prestasi berada di korelasi cukup, yaitu sebesar 0,344. menegaskan pentingnya kondisi fisik yang optimal bagi atlet padepokan pencak silat Segorogeni untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam ajang kompetitif.

## DAFTAR REFERENSI

- Ambara P, A. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya.
- Dewa, G., Putu, D., & Made, satyawan. (2020). Pengembangan Instrumen Penilaian Hasil Belajar Ranah Kognitif Model 4D pada Materi Sepak Bola Berdasarkan Kurikulum 2013 (Vol. 8, Issue 3).
- Dwi Wicaksana, F., & Rizanul Wahyudi, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton.
- Ediyono, S., & Teguh, S. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. In Surakarta Jalan Ir. Sutami No. 36A.
- Fachrezzy, O. F., Maslikah, U., Reginald, R., & Nugroho, H. (2021). Pendampingan Program Pembinaan Fisik Atlet Taekwondo Untuk Para Pelatih Taekwondo se Indonesia 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan di Kota Padang. In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 1). Dipublikasikan: Desember. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Hardiyono, B., & Indah, E. (2019). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Tungkai dengan Kemampuan Renang.
- Hasimjaya et al. (2017). Kajian Antropometri & Ergonomi Desain Mebel. *Kajian Antropometri & Ergonomi Desain Mebel Pendidikan Anak Usia Dini 3-4 Tahun Di Siwalankerto*, 5, 449–459.
- Iwandana, D. T. (2023). Analisis hubungan antropometri terhadap kemampuan pukulan atlit tinju. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 11. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16418>

- JW, C. (2014). *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Metode Campuran*. 4(1).
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Najib Bin Abd Razak, A., & Bin Hashim, A. (2017). Hubungan Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter. *Journal of Sports Science and Physical Education*. <http://jsspj.upsi.edu.my/>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(2).
- Rudiyanto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan.
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198–203. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK>
- Sepdainus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- sugiyono, . (2018). Metode penelitian pendekatan kuantitatif. <https://www.researchgate.net/publication/354059356>
- Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Pengembangan Modifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo.
- Susanti, E. (2022). Hubungan Antropometri dan Kondisi fisik terhadap Hasil Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Pesisir Barat.
- Susilo, I., Heri Susanto, E., Rahmat, A., Dhona Mirda Y, R., & Muhajir. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia.
- Triansyah, A., Riza, A., Khumaini, B. A., & Simanjuntak, V. (2021). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Beladiri PRA-PON XX Kalimantan Barat.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*.