

**ENDURANCE ANALYSIS OF INDONESIAN ELANG ELANG
PENCAK SILAT ATHLETES IN KUALU VILLAGE
KAMPAR DISTRICT**

Sapriandi, Agus Sulastio, Rusmanto

sapriandirian21@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, rusmanto@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 858-3047-6937

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The aim of this research is to determine "Analysis of Endurance in Indonesian Eagle Knight athletes in Kualu Village, Kampar Regency". This research is classified as a descriptive research type. The location of this research was carried out in the field of State Junior High School 3 Tambang, Kualu Village, Tambang District, Kampar Regency. The results of the research showed that the vo2max endurance level of Indonesian Eagle Knight pencak silat athletes in Kualu village, Kampar district, showed the moderate category. The level of endurance/bleeb test in pencak silat athletes must have good endurance. Good endurance is needed in a pencak silat competition in order to be able to compete in three rounds. During that time, athletes must be able to compete well in displaying their technical and tactical abilities. Athletes who have a good level of endurance will be able to do it well. On the other hand, athletes who do not have good endurance will not be able to optimally display their technical and tactical abilities.*

Keywords: *Endurance Analysis, Pencak Silat Athletes*

ANALISIS DAYA TAHAN PADA ATLET PENCAK SILAT ELANG KESATRIA INDONESIA DI DESA KUALU KABUPATEN KAMPAR

Sapriandi, Agus Sulastio, Rusmanto

sapriandirian21@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, rusmanto@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 858-3047-6937

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Analisis Daya Tahan Pada atlet Elang Kesatria Indonesia di Desa Kualu Kabupaten Kampar”. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tambang, Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan vo2max terhadap atlet pencak silat elang kesatria Indonesia di desa kualu kabupaten kampar tingkat daya tahan menunjukkan kategori sedang. Tingkat daya tahan/ bleeb tes pada atlet pencak silat harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat agar dapat mengikuti pertandingan dalam tiga ronde. Dalam waktu itu, Para atlet harus mampu bertanding dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. atlet yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya atlet yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Kata Kunci: Analisis Daya Tahan, Atlet Pencak Silat

PENDAHULUAN

Di kalangan masyarakat baik di Indonesia ataupun di luar negeri, ada suatu bentuk aktivitas yang dilakukan. Sebagian yang melakukan aktivitas tersebut karena mengikuti *Trend*, dan sebagian lagi melakukan aktivitas ini untuk menjadikan kebutuhan hidup. Aktivitas ini sering disebut dengan Olahraga. Yang mana, olahraga ini memiliki banyak sekali macam-macamnya, dan masyarakat bisa memilih sesuai keinginannya.

Teori olahraga secara umum menurut Pandjaitan dalam (Hanif, 2020) yaitu “gerak badan, pendidikan jasmani olahraga. Dan sport ialah istilah yang sangat populer dilingkungan masyarakat Indonesia. Dari istilah tersebut adalah gabungan pengertian untuk semua bentuk-bentuk latihan jasmani yang dilakukan dengan ikhlas, dengan tujuan untuk memperkuat otot-otot yang ada dalam tubuh manusia. Kata sport sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “*disportate*”, yang artinya menyenangkan, dapat menghibur, dan bisa membuat gembira. Jonasson (2013:11) menyatakan pengertian olahraga secara luas atau sempit ialah “*sport means all forms of physical activity which, through casual or organised participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels*”. Yang artinya bahwa olahraga adalah performa yang merupakan bentuk partisipasi aktivitas fisik yang terorganisir, bertujuan untuk mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, serta membentuk hubungan sosial atau memperoleh hasil dalam kompetisi disemua tingkatan.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terukur dan terstruktur yang melibatkan gerakan dari anggota tubuh secara berulang-ulang yang menjadikan jiwa dan raga manusia lebih baik. Olahraga sering diartikan dengan kata “sport”. Olahraga juga merupakan proses sistematis yang merupakan kegiatan atau usaha yang dapat membantu, mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah dalam diri seseorang baik sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau bahkan pertandingan, serta kegiatan jasmani yang intensif.

Fisik merupakan faktor utama penunjang bagi olahraga beladiri, maka pelatihan dilakukan dengan menyusun program latihan. Penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada tahapan yang akan dilakukan oleh olahragawan. Setiap proses latihan dalam olahraga selalu memerlukan program latihan, baik yang bersifat fisik maupun keterampilan (Sukadiyanto dalam Anggraeni, 2017) Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam konteks lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dan bahkan menentukan gerak penampilannya. Pada dasarnya seorang atlet pencak silat baik kategori tanding maupun seni tunggal, ganda, regu diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik, khususnya pada kategori seni karena akan berpengaruh pada penampilan atlet tersebut. Kategori ini menampilkan gerakan pencak silat yang baku dengan target waktu 3 menit. Atlet kategori tunggal akan menampilkan 100 gerakan baku dari 14 jurus yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus memakai

golok, dan 4 jurus memakai toya/ tongkat. Untuk atlet kategori ganda akan menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan gerak serang bela yang dimiliki. Gerakan yang ditampilkan harus terencana, logis, efektif, dan mantap dalam beberapa jurus yang teratur mulai dari tangan kosong sampai menggunakan senjata. Sedangkan untuk atlet kategori regu akan menampilkan 100 gerakan baku yang terdiri dari 12 jurus tangan kosong. Dalam setiap jurus terdapat gerakan memukul, menendang, menghindar, melompat, sapuan, dan guntingan. Gerakan tersebut ditampilkan dalam sejumlah rangkaian gerak yang teratur baik bertenaga dan cepat maupun gerakan lambat penuh penjiwaan. Kondisi fisik berperan besar untuk atlet melakukan penampilan gerak untuk menghasilkan gerakan dan irama yang maksimal dan sempurna. Menurut (Al Muttaqin & Wahyudi, 2018) kondisi fisik pencak silat yang dominan adalah keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power. Daya tahan dibutuhkan atlet dalam melakukan gerakan selama 3 menit secara terus menerus.

Berdasarkan observasi dan hasil pengamatan saat latihan bersama dengan atlet pencak silat di Desa Kualu, Peneliti melihat bahwa, 15 orang yang latihan, memiliki daya tahan kurang lebih secara merata. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Analisis Daya Tahan Pada atlet Elang Kesatria Indonesia di Desa Kualu Kabupaten Kampar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif yaitu sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode teknik tes dan pengukuran. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tambang, Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar, Riau. Dalam penelitian diperlukan alat untuk mengumpulkan data yang disebut dengan instrumen. Menurut Sugiyono (2019: 406) Dalam penelitian kuantitatif kualitas instrument penelitian berkenaan dengan validitas dan reabilitas instrument dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan dan analisis data. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan test pengukuran *Bleep Test* menurut Bafirman (2018 : 65) adalah sebagai berikut :

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di bab satu pendahuluan, peneliti mendapatkan hasil penelitian yang dilihat dari pencapaian tes sampel dengan klasifikasi sesuai usia dan berdasarkan prediksi VO2Max dari keseluruhan sampel, daya tahan pada Atlet pncaksilat Elang Kesatria Indonesia Desa Kualu Kabupaten Kampar termasuk dalam kategori sedang. Dari 15 sampel penelitian, yang masuk klasifikasi bagus 1 orang, cukup 5 orang, dan sedang 9 orang. Melihat dari hasil penelitian

tersebut, maka untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dalam olahraga pencak silat tidak hanya ditingkatkan dari latihan kecepatan atau *speed*.

Untuk hasil terbaik memulainya yaitu, pada setiap periode latihan dengan melakukan latihan kebugaran aerobik dasar dan latihan kekuatan.

Pada awalnya dan rencananya, penelitian akan dilaksanakan pada satu waktu di desa Kualu kabupaten Kampar . Akan tetapi, setengah dari populasi tidak bisa hadir di hari yang sama. Karena sampel yang berhalangan hadir memiliki kesibukkan atau kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan disaat hari pelaksanaan tes ini. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan di waktu yang berbeda. Pertama pada hari Selasa 27 Februari 2024 setelah itu pada hari Rabu tanggal 28 Februari 2024 di tempat latihan Atlet pencak silat Elang Kesatria Indonesia di desa Kualu Kabupaten Kampar.

Yang menjadi kendala pada penelitian ini yang dialami peneliti ialah pengambilan data pada sampel. Yang mana seharusnya penelitian ini bisa dilaksanakan dalam 1 hari saja. Tetapi, karena sampel memiliki kesibukan atau aktifitas masing-masing yang tidak bisa ditinggalkan, maka peneliti mengikuti jadwal kosong dari sampel dan memberikan *option* atau pilihan hari untuk sampel bisa melakukan tes.

Setelah sampel melaksanakan tes, dan data tes sudah didapatkan, peneliti melanjutkan ke pengolahan data. Yang pertama, peneliti melihat dan mencatat prediksi VO2Max dari hasil tes atau pencapaian level yang dapat dicapai sampel masing-masing. Setelah itu, prediksi VO2Max dicocokkan dengan usia sampel masing-masing, lalu di sesuaikan atau dicocokkan dengan klasifikasi VO2Max sesuai umur dan jenis kelamin. Sampel yang ada dalam penelitian ini semuanya adalah laki-laki. Dan didapatkan hasil daya tahan secara umum atau secara keseluruhan dari sampel pesilat Elang Kesatria Desa Kualu kabupaten Kampar masuk dalam kategori sedang.

Data Hasil Tes Bleep Test Atlet Pencak Silat Elang Kesatria Indonesia di Desa Kualu Kabupaten Kampar

Tes daya tahan merupakan kesanggupan sistem jantung, paru paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari hari. bleep test ini bertujuan untuk mengukur daya tahan umum dan daya tahan otot kecil, kemudian data diolah dan dimasukkan dalam norma bleep tes . Berikut hasil bleep test selengkapnya. Frekuensi atlet dengan catatan waktu test bleep test rentang skor 33,6-38,9 ada 5 siswa atau 33.33% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dengan catatan waktu bleep test dengan rentang skor 25,6 – 29,8 sebanyak 9 atlet atau 60% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dengan catatan waktu bleep test dengan rentang skor >46.8 sebanyak 1 siswa atau 6.67% dari keseluruhan sampel

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan TRX Terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat wekasa. Hal ini dapat dilihat yaitu dari rata-rata (mean) dari 6,31 pada tes awal menjadi 43,68 pada tes akhir dan memperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,753.

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut: (1) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat para pesilat, maka perlu diberikan metode latihan yang sesuai dengan faktor internal individu seperti kekuatan otot tungkai, perut. Mengingat pentingnya, maka bagi pelatih pencak silat dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu kekuatan otot perut, tungkai dan faktor

internal lainnya; (2) Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, guna pengembangan penelitian di bidang olahraga pencak silat, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

Kategori	Score	Frekuensi	Persentase
Rendah	<23,0	-	-
sedang	25,6 - 29,8	9	60%
Cukup	33,6 - 38,9	5	33,33%
Bagus	46,8	1	6,67%
Tinggi	-	-	-
Jumlah		15	100%

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik vo2max pada atlet pencak silat elang kesatria Indonesia di desa kualu kabupaten kampar pada kategori sedang, Dari hasil rata rata keseluruhan kondisi fisik VO2MAX atlet atlet pencak silat elang kesatria Indonesia di desa kualu kabupaten kampar adalah 60% dalam rentang skor 25,6,- 29,8%. Sehingga di kategorikan sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan vo2max terhadap atlet atlet pencak silat elang kesatria Indonesia di desa kualu kabupaten kampar tingkat daya tahan menunjukkan kategori sedang. Tingkat daya tahan/ bleep tes pada atlet pencak silat harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat agar dapat mengikuti pertandingan dalam tiga ronde. Dalam waktu itu, Para atlet harus mampu bertanding dengan baik dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. atlet yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya atlet yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Harapan peneliti untuk Atlet Pencak silat Elang Kesatria Indonesia Desa Kualu kabupaten Kampar adalah menyusun atau dapat menambahkan program latihan fisik juga latihan untuk meningkatkan daya tahan jika ingin mempunyai daya tahan yang bagus.

Penelitian ini masuk ke dalam jenis deskriptif, dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, terletak di sampel dan instrument nya. Penelitian ini hanya menganalisis daya tahan dari Atlet pencak silat Elang Kesatria Indonesia Desa Kualu kabupaten Kampar. Dan instrument dalam penelitian juga hanya melakukan tes MFT atau *bleep tes*. Alasannya karena selain sampel hanya Atlet pencak silat Elang Kesatria Indonesia Desa Kualu kabupaten Kampar, juga karena masalah yang ada di cabang olahraga pencak silat lebih banyak muncul kurangnya daya tahan. Harapan saya sebagai peneliti untuk penelitian selanjutnya tentang cabang olahraga pencak silat adalah dapat membuat penelitian yang lebih bagus lagi, dan instrument yang berbeda.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : daya tahan Atlet Pencak silat Elang Kesatria Indonesia, tergolong atau dapat dikatakan sedang.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi atau solusi yang sifatnya guna membangun daya tahan bagi Atlet Pencak silat Elang Kesatria Indonesia.

1. Bagi pelatih dapat memasukkan *bleep test* ke dalam program latihan fisik.
2. Bagi atlet, harus mengingat bahwa daya tahan sangat dibutuhkan bagi Atlet Pencak Silat. Oleh karena itu. Sebagai atlet harus mengikuti program latihan yang telah dibuat dan diberikan oleh pelatih.
3. Bagi club/perguruan, dapat menjadikan motivasi dalam peningkatan daya tahan
4. Bagi prodi dan perpustakaan, dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi bacaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, J. L. (2017). *PROFIL KONDISI FISIK UKM PENCAK SILAT UNESA (PUTRA)*.
- Darma, S. P. S. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Foreman. (2019). ANALISIS PELAKSANAAN TUGAS POKOK DAN FUNGSI CAMAT DALAM MENINGKATKAN PELAYANAN PUBLIK DI KECAMATAN KAWANGKOAN BARAT KABUPATEN MINAHASA. *Jurnal Eksekutif*, 3(3), 1–8.
- Hanif, A. Q. F. (2020). *Komunikasi Antar Pribadi Pelatih dan Atlet Di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau Cabang Olahraga Pencak Silat*. Universitas Islam Riau.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2)
- Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59–64.

- Abdullah, Sakri. dkk. (2017). *Kayuhan Asas Pelumba Basikal Jalan Raya*. ITBM, Kuala Lumpur.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Univ, Malang. Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Rosda, Bandung. Harsono. (2020). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Rosda, Bandung (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineak Cipta.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Cahniyo Wijaya Kiswanto. (2015). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Tesis*. Yogyakarta: Pascasarjana UNY.
- Al Muttaqin, M. R., & Wahyudi, A. R. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Anggraeni, J. L. (2017). Profil Kondisi Fisik UKM Pencak Silat Unesa (Putra). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik
- Anggraeni, J. L. (2017). *PROFIL KONDISI FISIK UKM PENCAK SILAT UNESA (PUTRA)*.
- Darma, S. P. S. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Foreman. (2019). ANALISIS PELAKSANAAN TUGAS POKOK DAN FUNGSI CAMAT DALAM MENINGKATKAN PELAYANAN PUBLIK DI KECAMATAN KAWANGKOAN BARAT KABUPATEN MINAHASA. *Jurnal Eksekutif*, 3(3), 1–8.
- Hanif, A. Q. F. (2020). *Komunikasi Antar Pribadi Pelatih dan Atlet Di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau Cabang Olahraga Pencak Silat*. Universitas Islam Riau.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59–64.