

PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT DI MTs NEGERI 1 SUMENEP

Winda Nuraisyah¹

Hamdani²

Nugroho Agung Supriyanto³

^{1,3}STKIP PGRI Sumenep, ²Universitas Negeri Surabaya

windanuraisyah@stkipgrisumenep.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 12 Juli 2023

Revised : 18 Juli 2023

Accepted : 19 Juli 2023

JEL Classification: I20

Key words:

Physical condition, athletss, martial art

DOI:

<https://doi.org/10.33508/peka.v6i1.4817>

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah faktor utama yang perlu diperhatikan sebelum mempelajari teknik, taktik, dan mental. Karena menjadi seorang atlet yang profesional dan berprestasi hal yang paling utama dimiliki adalah kondisi fisik yang prima. Terutama pada cabang olahraga pencak silat dimana kondisi fisik merupakan suatu tolak ukur awal untuk menunjang latihan teknik, taktik, dan strategi. Aspek keseluruhan tersebut sangat perlu dikuasai oleh masing-masing dari setiap individu supaya pada saat pertandingan atlet bisa menampilkan performa yang terbaik. Adapun penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet di MTs Negeri 1 Sumenep. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dengan power point. Hasil kegiatan ini menunjukkan pemahaman baru mengenai porsi latihan yang baik dan sesuai porsinya dengan umur atlet, supaya tidak ada kesalahan dalam memberikan latihan kepada atlet.

ABSTRACT

Physical is the main factor that needs to be considered before studying techniques, tactics, and mentality. Because being a professional and accomplished athlete, the most important thing to have is an excellent physical condition. Especially in the sport of martial art where physical condition is an initial benchmark to support training in techniques, tactics, and strategies. These overall aspects really need to be mastered by each of each individual so that during a match athletes can show their best performance. This research aims to improve the physical condition of athletes at MTs Negeri 1 Sumenep. The method used is the lecture method with PowerPoint. The results of this activity show a new understanding of the portion of good training and the portion according to the age of the athlete so that there are no mistakes in giving training to athletes.

LATAR BELAKANG

Pencarian bibit baru untuk meningkatkan kualitas olahraga di Indonesia banyak dilakukan dengan mengadakan kompetisi-kompetisi regional mulai dari tingkat sekolah sampai tingkat nasional seperti PORSENI dan Pekan

Olahraga Nasional (PON). Bibit baru yang muncul yang diharapkan mampu untuk menjadi penerus atau regenerasi bagi olahraga di Indonesia agar terus dapat berprestasi.

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi performa atlet yang

maksimal untuk mendapat prestasi yang baik, seperti kondisi fisik, teknik, *skill* dan strategi saat bertanding. Faktor kondisi fisik merupakan bagian yang penting bagi atlet saat latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk mencapai puncak performa dan bisa mengurangi risiko cedera saat latihan maupun saat bertanding.

Kondisi fisik yang baik yakni kondisi fisik yang bugar dan sehat. Kebugaran bisa didapatkan dengan melakukan aktivitas fisik maupun dengan olahraga yang rutin untuk dilakukan setiap minggunya. Olahraga adalah suatu kegiatan tubuh yang didalamnya terdapat semangat dan perjuangan untuk melawan diri sendiri, orang lain maupun unsur alam lainnya dan apabila bertanding harus dalam keadaan satria sehingga mampu menjadi suatu pendidikan untuk menjadi pribadi yang ampuh (Sudiana & Sepyanawati, 2017). Menurut Sudiana & Sepyanawati (2017), Unsur-unsur pencak silat sebagai olahraga yakni sebagai olahraga pendidikan, olahraga prestasi, seni, bela diri dan sarana pendidikan psikis.

Prestasi merupakan tolak ukur dari suatu pembinaan dan pelatihan yang terstruktur. Beberapa pihak yang terlibat dan bertanggungjawab akan prestasi tersebut adalah atlet, pelatih serta organisasi yang menaungi cabang olahraga tersebut. Organisasi itu harus mampu melakukan pembinaan yang baik. Perlu adanya usaha dan daya dukung baik itu dalam mempertahankan dan meraih prestasi yang optimal.

Saat melakukan wawancara dengan atlet di MTs Negeri 1 Sumenep, menurut mereka latihan itu tidak perlu terukur karena yang mereka tahu hanya latihan tanpa memahami porsi latihan yang betul seperti apa dan apa saja latihan yang harus

diprioritaskan dalam latihan pencak silat pada kategori tanding dan seni. Oleh sebab itu dibutuhkan pemahaman tentang pentingnya porsi latihan sesuai usia dan kategori tanding atau seninya, untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat di MTs Negeri 1 Sumenep persiapan porseni tahun 2023 di Ponorogo. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang porsi latihan yang tepat sebagai cara untuk meningkatkan atlet pencak silat sehingga bisa menghasilkan bibit yang unggul dan berprestasi

KAJIAN LITERATUR

Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan aktivitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak (Widiastuti, 2015)

Adapun komponen tes kondisi fisik dalam pengabdian ini adalah:

1. Latihan daya tahan yang akan mempengaruhi proses transfer sistem energi manusia (Hariono, 2010)
2. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama dalam, jangka waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015)
3. Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah posisi tubuh secara cepat (Widiastuti, 2015)
4. Keseimbangan harus dimiliki oleh semua atlet (Nuraisyah dkk., 2022)
5. Koordinasi mata-tangan merupakan gabungan gerakan biomotorik tubuh secara cepat (Nuraisyah dkk., 2022)

Pencak silat merupakan budaya dan warisan asli bangsa Indonesia dan dipakai sebagai ilmu bela diri untuk mengarungi kerasnya alam dan dikembangkan

gerakannya oleh manusia itu sendiri (Nuraisyah dkk., 2022)

bibit unggul dan mencapai prestasi yang maksimal.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan tempat pengabdian

Waktu pelaksanaan pada tanggal 15 dan 16 Oktober 2022. Pengabdian dilakukan di aula MTs Negeri 1 Sumenep karena melihat kapasitas yang dimiliki sekolah memadai dari luas gedung dan sarpras yang akan dibutuhkan saat pelaksanaan.

Metode dan rancangan pengabdian

Metode yang digunakan adalah ceramah dan disertai dengan menampilkan power point. Hal ini dilakukan agar atlet mengetahui cara yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik berdasarkan porsi latihan yang baik saat bertanding maupun saat latihan. Sehingga atlet dan pelatih mampu membuat rancangan program latihan yang bisa menghasilkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian ini dilakukan pada atlet kelas 7-9. Materi yang diberikan dilakukan secara ceramah. Pertama-tama kami memberikan pengantar tentang sejarah pencak silat kemudian contoh menggunakan program latihan sesuai dengan porsi latihan yang baik untuk latihan maupun saat akan berkompetisi. Sosialisasi ini berlangsung selama 1 jam kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab walaupun terkadang dalam saat pemberian materi ada beberapa atlet maupun pelatih yang bertanya. Dari sesi tanya jawab terlihat atlet dan pelatih cukup antusias mengikuti kegiatan ini karena menjadi ilmu baru untuk menyusun porsi latihan yang baik sehingga akan mencapai kondisi fisik yang baik pula.



Gambar 1. Pemberian materi pada atlet pencak silat di MTs Negeri 1 Sumenep

Materi yang diberikan

Materi yang diberikan dimulai dengan memberikan informasi tentang pentingnya latihan dalam olahraga dan kondisi fisik. Materi yang diberikan adalah sebagai berikut:

Latihan merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kinerja dalam konteks kompetisi olahraga dan biasanya tersusun secara terencana dan sistematis. (Nagarajan, Damodharan dan Praven, 2013)

Latihan untuk meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu hal prioritas dalam menyusun program latihan terutama saat akan melakukan pertandingan. Program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik harus dibuat secara terencana dan terstruktur serta progresif yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan fungsional sistem tubuh manusia sehingga akan mampu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang baik terlihat dari beberapa hal berikut ini:

- a. Adanya peningkatan kemampuan sistem kardiovaskular.
- b. Peningkatan dalam komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan lain-lain
- c. Gerak yang ekonomis saat latihan.
- d. Recovery yang berlangsung cepat
- e. Reflek yang cepat dari organ tubuh manusia (Harsono., 2015)

Komponen-komponen kondisi fisik yang termasuk dalam pengabdian ini adalah:

a. Daya tahan

Daya tahan di dunia olahraga untuk melihat tingkat kelelahan selama aktifitas kerja yang dilakukan. Daya tahan selalu berkaitan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja. Semakin tinggi intensitas kerja yang dilakukan, semakin tinggi daya tahan yang dimiliki. Menurut (Sukadiyanto, 2005) "Daya tahan dapat dikelompokkan

berdasarkan jenis, waktu, dan sistem energi yang digunakan saat beraktivitas fisik". Daya tahan menurut jenisnya dibedakan menjadi dua macam, yaitu daya tahan umum (dasar) dan daya tahan khusus. Daya tahan umum merupakan kemampuan saat beraktivitas dengan melibatkan seluruh kelompok otot. Daya tahan khusus adalah hanya melibatkan sekelompok otot lokal atau tertentu saja. Hal ini dapat diartikan bahwa daya tahan harus disesuaikan dengan cabang olahraganya apakah membutuhkan daya tahan yang besar atau tidak.

Daya tahan menurut sistem energi yang digunakan dibedakan menjadi aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik memerlukan oksigen dan untuk latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus-menerus. Daya tahan anaerobik biasanya berhubungan dengan intensitas maksimal dengan durasi waktu antara 10 detik sampai 120 detik

b. Kecepatan

Kecepatan harus dimiliki oleh semua atlet cabang olahraga. Kecepatan merupakan komponen dasar biomotor. Setiap olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan akan dituntut untuk memiliki komponen kecepatan. Menurut (Sukadiyanto, 2005) "Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan suatu gerakan secara cepat berdasarkan rangsangan yang didapatkan." Sedangkan menurut (Harsuki, 2003) mengatakan, "Cara yang tepat untuk mengukur kecepatan pada cabang olahraga pencak silat dengan melakukan lari 30 meter."

c. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa

kehilangan keseimbangan saat bergerak. Kelincahan merupakan merubah arah gerak tubuh dengan cepat. Menurut (Nurhasan, 2011) "Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak secara berubah-ubah dalam hal arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak".

d. Keseimbangan

Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ pada sistem syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam menjaga keseimbangan saat seseorang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Dalam bidang olahraga keseimbangan merupakan hal yang harus bisa dijaga dan dipertahankan sehingga hal ini menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan (Sajoto, 1988). Dari beberapa pengertian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, semua kegiatan olahraga pada umumnya. Keseimbangan juga penting digunakan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, dan lain-lainnya.

e. Koordinasi Mata-Tangan

Menurut (Furkon, 1995) "Koordinasi adalah pengaturan gerakan bagian-bagian tubuh yang berbeda, keharmonisan dan keefektifan untuk menguasai keterampilan gerak dengan tepat". Koordinasi merupakan gabungan berbagai komponen biomotorik lainnya. Koordinasi melibatkan seluruh gerakan tubuh dengan cepat, harus diberikan dalam bentuk berbagai gerak dasar keterampilan. Koordinasi Mata-Tangan adalah gerakan anggota tubuh yang diintegrasikan pada anggota gerak anggota

badan berdasarkan informasi yang diterima (Sajoto, 1988)

Evaluasi Kegiatan

Hasil pengabdian ini menunjukkan tingkat antusiasme dan pemahaman dari atlet dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik yang baik saat latihan pencak silat, saat sebelum dan sesudah pertandingan atau saat berkompetisi dalam rangka untuk peningkatan kondisi fisik atlet. Banyak atlet yang mengeluhkan tentang porsi latihan yang diberikan di tidak sesuai dengan seharusnya. Komponen kondisi fisik yang diberikan hanya kelincahan dan kecepatan saja padahal masih banyak sebenarnya yang menjadi pekerjaan rumah untuk seorang atlet pencak silat pada komponen kondisi fisik yang harus di latih sebaik mungkin dan sesuai porsi umur.

Ketika waktu menjelang sore banyak atlet yang pulang dikarenakan sudah mulai jenuh dan bosan. Selain itu juga berbarengan dengan jadwal latihan mereka. Sehingga penjadwalan harus disiapkan lebih baik lagi. Sehingga harus ada lanjutan mengenai pengabdian ini pada setiap tahunnya untuk lebih memaksimalkan kesiapan atlet untuk event apa saja pada pertandingan pencak silat. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus diperhatikan jika ingin mencapai puncak prestasi secara maksimal. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan kondisi fisik yang berbeda-beda. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan tepat serta sesuai pada kebutuhan dan fisiologi tubuh atlet tersebut. Konsep latihan yang tepat yakni overload. Overload yaitu memberikan latihan yang sedikit lebih berat dibandingkan dengan kesanggupan tubuh kita.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi

ekstrakurikuler di sekolah. Di MTs 1 Sumenep menjadi salah satu ekstrakurikuler yang banyak peminatnya. Akan tetapi prestasi atletnya tidak maksimal. Hal ini karena bentuk latihan yang diberikan tidak sesuai. Bentuk latihan yang diberikan terlalu berfokus pada kecepatan dan kelincahan, hal ini harus dipertimbangkan lagi mengingat pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup kompleks. Program latihan yang dibuat pelatih atau guru ekstrakurikuler harus lebih baik sehingga anak didiknya bisa berprestasi.

Dengan pengabdian ini banyak atlet dan guru menjadi paham tentang pentingnya kondisi fisik dan program latihan yang tepat, anak didik menjadi antusias karena ini merupakan ilmu pengetahuan yang baru sehingga membuat mereka menjadi lebih semangat lagi untuk berlatih. Guru atau pelatih bisa membuat program latihan yang sesuai dan terukur sesuai jenis kelamin dan usia. Jangan sampai program latihan yang dibuat diperuntukan untuk semua kalangan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini menunjukkan kegiatan pemantapan kondisi fisik untuk atlet yang akan berkompetisi di Pekan Olah Raga dan Seni MTs Provinsi Jawa Timur 2023 menjadi sedikit paham tentang peningkatan kondisi fisik adalah penunjang performa saat di gelanggang. Mereka menganggap hal ini penting dan harus segera dilakukan dan dibicarakan lebih lanjut. Atlet juga menjadi lebih paham jenis latihan apa saja pada kategori tanding ataupun kategori seni pencak silat dan porsi latihan sesuai ketentuan umur. Saran untuk pengabdian masyarakat berikutnya adalah dengan mempraktekkan dalam jangka 1

minggu terlebih dahulu untuk melihat hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA.

- F Feri Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara.
- FFurkon. (1995). *Teori Umum Latihan*. Josef Nossek.
- Hariono, A. (2010). *The Influence Of An Exercise And Coordi-Nation Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga terkini*. PT Raja Grafindo Persada.
- Nagarajan, S. Damodharan, C. Praven, A. (2013). *Effect of Aerobic circuit training and parcours Training on Selected Physiological Variables Among college Men Student*. *Jurnal Internasional*, Vol. 11, 1 PP 149-151
- Nuraisyah, W., Hamdani, H., & Fepriyanto, A. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Koordinasi Serangan Dalam Pencak Silat. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 13-17. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i1.475>
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka.
- S Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- S Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Odologi Melatih Fisik*.
- S Sukadiyanto dan Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. LUBUK AGUNG.
- S Suidiana & Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.