

Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Semarang

Osama Yusril Hamied¹, Ahad Agafian Dhuha^{1✉}, Mohammad Fajar Firdaus¹

¹ Progran Studi SI Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: ahadagafian@unimus.ac.id, +62 813 9142 4172

Diterima: 7 November 2022

Disetujui: 21 Januari 2023

Diterbitkan: 31 Januari 2023

Abstrak

Latar belakang: kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan kemenangan atlet, sehingga dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Atlet pencak silat satria muda Indonesia kota semarang tidak ada sesi latihan fisik pada jadwal latihannya sehingga dibutuhkan latihan peningkatan kondisi fisik. **Tujuan:** program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat satria muda Indonesia kota semarang. **Metode:** metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pelatihan peningkatan kondisi fisik dengan latihan kekuatan meliputi *wall sit*, *push up* dan *sit up*. **Hasil:** hasil dalam pengabdian kepada masyarakat ini atlet diberikan teori dan praktik peningkatan kondisi fisik komponen kekuatan dan mengetahui tingkat kondisi fisik komponen kekuatan. **Kesimpulan:** dibutuhkan latihan peningkatan kondisi fisik bagi atlet untuk meningkatkan kualitas gerak.

Kata kunci: atlet, peningkatan kondisi fisik, kekuatan, pencak silat

Abstract

Background: Physical condition is one factor determining an athlete's victory, so training is needed to improve physical condition. Young Indonesian Satria Pencak Silat athletes in Semarang City do not have physical training sessions on their training schedule, so training is required to improve physical condition. **Objective:** This community service program aims to improve the physical condition of young Indonesian Satria Pencak Silat athletes in Semarang City. **Method:** To provide training to improve physical condition with strength training, including wall-sit, push-up, and sit-up. **Result:** The results of this community service are that athletes are given theory and practice to improve the physical condition of the strength component, and to know the level of physical condition of the strength component. **Conclusion:** Physical condition improvement training is needed for athletes to improve the quality of movement.

Keywords: athlete, improving physical condition, strength, pencak silat

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan harkat martabat bangsa ditingkat nasional dan internasional, melalui olahraga pula negara kecil dan miskin mampu dikenal dunia melalui prestasi olahraganya. Olahraga juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan mengurangi perilaku sedentari pada anak [1]. Kemajuan teknologi telah mempermudah manusia dalam berkomunikasi, bekerja dan mengenal dunia luar. Kemajuan teknologi juga memiliki dampak buruk, salah satunya adalah dampak *handphone* yang membuat anak kecil sulit untuk berkomunikasi, gangguan keterlambatan

bicara dan gerak karena kurangnya rangsangan pada anak. Tingkat kriminalitas dan *bullying* yang tinggi pada anak anak mengharuskan membekali anak dengan olahraga seperti beladiri. Olahraga mampu meningkatkan prestasi akademik, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, meningkatkan produktivitas dan meningkatkan kesehatan [2]. Olahraga bertujuan meningkatkan prestasi, kesehatan, kebugaran, kebahagiaan, meningkatkan relasi [3].

Prestasi merupakan tolak ukur keberhasilan sebuah pembinaan olahraga, prestasi yang baik menandakan pembinaan olahraga yang baik pula. Pembinaan olahraga

di Indonesia terbagi menjadi 3 yaitu : pemassalan, pembibitan dan peningkatan prestasi [4]. Prestasi yang baik tidak dihasilkan secara instan, namun melalui proses yang panjang meliputi pengenalan olahraga pada masyarakat sehingga olahraga dikenal dan banyak yang mengikutinya, proses latihan yang berjenjang dan terprogram dengan baik sehingga akan menghasilkan prestasi yang baik. Ada berbagai faktor yang menentukan prestasi seperti sarana prasana, perekrutan atlet, kompetensi pelatih, fisik dan teknik. Kondisi fisik, teknik dan taktik merupakan rangkain proses latihan [5]. Kondisi fisik merupakan faktor penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan [6].

Perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia atau SMI adalah salah satu perguruan pencak silat yang ada di kota semarang. Proses pembinaan dalam tahap pemassalan telah berjalan untuk memperkenalkan perguruan ini pada masyarakat, sehingga banyak masyarakat yang bergabung pada perguruan ini. Tahap selanjutnya dalam proses pembinaan prestasi adalah pembibitan, didalam proses pembibitan atlet terdapat proses latihan yang dilakukan secara terukur dan terprogram. Peningkatan kondisi fisik merupakan dasar pada awal program pembinaan olahraga, sebelum diberikan latihan teknik dan taktik.

Peningkatan kondisi fisik dilakukan untuk meningkatkan kebugaran yang akan berguna saat melakukan latihan teknik dan taktik, komponen fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan [7]. Pencak silat merupakan olahraga beladiri sehingga terjadi kontak fisik didalam pertandingan, kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan didalam pencak silat untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Kekuatan sangat dibutuhkan bagi atlet pencak silat untuk dapat menendang, memukul dan membanting agar mampu menghasilkan poin, kekuatan otot yang baik juga mengurangi resiko cedera pada atlet. Latihan kekuatan juga membantu meningkatkan massa otot, mengurangi persentase lemak tubuh [8].

Frekuensi latihan teknik perguruan pencak silat satria muda Indonesia berlatih 3 sesi setiap minggu dan tidak ada sesi khusus untuk latihan peningkatan kondisi fisik. Keterbatasan waktu dan pengetahuan tentang kondisi fisik menjadi salah satu penyebab tidak ada sesi latihan kondisi fisik.

METODE

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara pemberian pelatihan untuk peningkatan komndisi fisik, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada atlet pencak silat satria muda Indonesia kota semarang yang berjumlah 16 atlet. Pelatihan dilaksanakan di GOR Bulutangkis Hery Sport, Pedurungan, Kota Semarang. Bentuk kegiatan ini adalah

pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet untuk meningkatkan kekuatan untuk meningkatkan kebugaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan diikuti oleh 16 atlet sebagai partisipan (Gambar 1).



Gambar 1. Pendampingan peningkatan kondisi fisik atlet

Hasil pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Semarang menunjukkan kriteria yang bervariasi (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil pengukuran kondisi fisik atlet

No	Push-Up		Sit-Up		Wall-Sit	
	F	Kriteria	F	Kriteria	F	Kriteria
1	21	Kurang	26	Baik	191	Baik
2	22	Kurang	31	Baik Sekali	185	Baik
3	59	Baik Sekali	28	Baik	677	Baik Sekali
4	59	Baik Sekali	20	Cukup	426	Baik
5	45	Baik	35	Baik Sekali	696	Baik Sekali
6	32	Cukup	28	Baik	168	Baik
7	42	Baik	36	Baik Sekali	286	Baik
8	42	Baik	42	Baik Sekali	152	Baik
9	37	Cukup	22	Cukup	279	Baik
10	37	Cukup	44	Baik	79	Cukup
11	27	Kurang	38	Cukup	244	Baik
12	50	Baik Sekali	34	Cukup	383	Baik
13	40	Baik	28	Cukup	116	Baik
14	32	Cukup	44	Baik	335	Baik
15	37	Cukup	40	Baik	328	Baik
16	40	Baik	28	Baik	515	Baik Sekali

Pendampingan pemberian pelatihan peningkatan kondisi fisik ini sekaligus melakukan pengukuran kondisi fisik komponen kekuatan yaitu tes kekuatan otot lengan

menggunakan aktifitas push-up, kekuatan otot perut menggunakan aktifitas sit-up, kekuatan otot tungkai menggunakan wall-sit.

Dari 16 orang partisipan didapatkan hasil tes kekuatan otot lengan 3 atlet kategori baik sekali, 5 atlet kategori baik, 5 atlet kategori cukup dan 3 atlet kategori kurang. hasil tes kekuatan otot perut 4 atlet kategori baik sekali, 7 atlet kategori baik, 5 atlet kategori cukup. hasil tes kekuatan otot tungkai 3 atlet kategori baik sekali, 12 atlet kategori baik, 1 atlet kategori cukup.

Kondisi fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan sangat membantu dalam menampilkan keterampilan terbaiknya. Semakin baik kondisi fisik atlet yang tercermin dari tingkat kebugaran seseorang, maka akan semakin baik pula kemampuan tubuhnya [9].

Kekuatan otot tungkai berhubungan dengan kekuatan tendangan pada atlet beladiri [10]. Kekuatan otot akan membantu atlet dalam melakukan tendangan yang kuat sehingga mampu menghasilkan poin [11]. Kekuatan otot lengan berhubungan dengan kecepatan pukulan [12]. Gerakan pukulan lurus dalam pencak silat berhubungan dengan kekuatan otot lengan [13]. Kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut mempengaruhi kelincihan tendangan sabit dalam pencak silat [14].

Salah satu kriteria penilaian dalam pencak silat adalah power tendangan dan pukulan, sehingga agar mampu melakukan tendangan dan pukulan yang kuat dibutuhkan kekuatan otot tungkai, lengan dan perut yang kuat. Otot tungkai yang kuat selain meningkatkan kekuatan, juga mampu meningkatkan kecepatan tendangan. Kekuatan otot tungkai yang baik juga akan memperkuat tungkai dalam melakukan sikap siap dan kuda kuda saat bertanding sehingga tidak mudah terjatuh saat terkena tendangan.

Kekuatan otot lengan yang baik akan meningkatkan kepadatan tulang sehingga mengurangi resiko cedera jika terkena tendangan, meningkatkan massa otot dan meningkatkan kekuatan pukulan. Kekuatan otot perut yang baik akan meningkatkan massa otot perut, kekuatan otot perut yang juga akan meningkatkan kekuatan tendangan.

KESIMPULAN

Kesimpulan didalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah diperlukan latihan untuk peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat satria muda Indonesia kota Semarang untuk mendukung dalam berlatih dan bertanding sehingga tidak mudah mengalami kelelahan, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kualitas gerak.

REKOMENDASI

Latihan untuk peningkatan kondisi fisik dapat dilakukan dengan meningkatkan daya tahan, kekuatan dan kecepatan yang dominan dibutuhkan didalam pencak silat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pelatih dan atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Semarang yang sudah berkenan menjadi partisipan sekaligus subyek kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memfasilitasi kegiatan.

REFERENSI

- [1] Dhuha AA, Yogaswara A, Bakar SF bin SA, et al. Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa. *J Inov DAN Pengabd Masy Indones* 2023; 2: 36–39.
- [2] Dhuha AA, Yogaswara A, Sadidah Z. Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang. 2023; 08: 92–102.
- [3] Litardiansyah B, Hariyanto E. Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Sci Heal* 2022; 2: 331–339.
- [4] Abidin KZ, Yuwono C. Pembinaan Prestasi Atlet Paracycling National Paralympic Committee of Indonesia di Surakarta. *Indones J Phys Educ Sport* 2021; 2: 130–136.
- [5] Dhuha AA, Sulaiman, Pramono H. The Effect of Endurance and Leg Muscle Strength Training Method on the Increase of VO2Max Article Info. *J Phys Educ Sport* 2020; 9: 275–280.
- [6] Bausad AA, Musrifin AY. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Futsal Putra UNDIKMA. *J Ilmu Sos dan Pendidik* 2020; 4: 571–576.
- [7] Purnomo E, Gustian U, Puspita ID. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES J Sport Exerc Sci* 2019; 2: 29.
- [8] Walukow RAS, Rumampuk J, Lintong F. Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *J Biomedik* 2021; 13: 298.
- [9] Wahyu Dirgantoro E, Akbar Fauzan L. Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi J Pengabd Masy* 2021; 3: 211–218.
- [10] Rozikin A, Hidayah T. Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo. *J Sport Sci Fit* 2015; 4: 32–36.
- [11] Hardiansyah S. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *J Mensana* 2019; 1: 61–67.
- [12] Ruskin R, Liputo N. Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki. *Jambura J Sport Coach* 2021; 3: 60–67.
- [13] Yolanda R, Sepriani R, Handayani SG. Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. 20: 32–40.
- [14] Wijaya MRA, Septiadi F. Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kelincihan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa Prodi Pjkr Ummi Tahun 2018. *Motion J Ris Phys Educ* 2018; 9: 98–107.