

ALTIUS

JURNAL ILMU OLAHRAGA & KESEHATAN



Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya
Bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Isori)

Volume 3

Nomor 1

Halaman
1-59

Januari 2014

ISSN 2078-927X

ALTIUS

Jurnal Olahraga dan Kesehatan

ISSN 2078-927X

Berkala terbit dua kali setahun pada bulan Januari dan Juli. Jurnal Altius memuat tulisan hasil penelitian dan kajian, kajian dan aplikasi teori, gagasan konseptual, serta kajian kepustakaan di bidang ilmu kolahragaan dan kesehatan yang ditulis dalam bahasa Indonesia.

Ketua Penyunting

H. Sukirno

Wakil Ketua Penyunting

Iyakrus

Penyunting Pelaksana

Syamsuramel

Hartati

Afrizal

Muherman

Marsiem,

Pelaksana Tata Usaha

Kating

Berkala terbit dua kali setahun pada bulan Januari dan Juli. Jurnal Altius memuat tulisan hasil penelitian dan kajian, kajian dan aplikasi teori, gagasan konseptual, serta kajian kepustakaan di bidang ilmu kolahragaan dan kesehatan yang ditulis dalam bahasa Indonesia.

Altius diterbitkan oleh: **Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Jurusan Ilmu Pendidikan** Universitas Sriwijaya bekerjasama dengan **Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Iksori)**. Dekan: Sofendi, Ketua Program Studi: Wahyu

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cerak lain. Naskah diketik di kertas IIVS A4 dengan spasi ganda, panjang 12–20 halaman (lebih lanjut lihat Petunjuk Bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan tulisan yang dimuat untuk keseragaman formal, tanpa mengubah maksud dan isinya.

Berkala ini diterbitkan di bawah pimpinan Unit Jurnal dan Akreditasi FKIP Universitas Sriwijaya. Pembina: Sofendi (Dekan), Penanggung Jawab: Mulyadi Eko Purnomo (Pembantu Dekan I), Kehua: Yosef, Wakil Ketua Bidang Jurnal: Kasmansyah, Anggota: Laihat, dan Hariswan Putra Jaya.



ALTIUS

Jurnal Olahraga dan Kesehatan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2014, ISSN 2078-927X

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| Pengaruh Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Peningkatan $\dot{V}O_2 \text{ Max}$ Atlit Pencak Silat Tapak Suci Baturaja (Universitas Sriwijaya) Sukirno | 1-7 |
| Peranan Manajemen Olahraga dalam Pembinaan Prestasi Meirizal Usra (Universitas Sriwijaya) | 8-14 |
| Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Hasil <i>Jump Service</i> Dalam Permainan Bola Voli Wahyoo (Universitas Sriwijaya) | 15-22 |
| Pengaruh Latihan <i>Knee Push Up</i> Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> Pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang Giartama (Universitas Sriwijaya) | 23-27 |
| Bermain dan Permainan Merupakan Dasar Kebugaran Bagi Peserta Didik Supriyono (I.PMP Sumsel) | 28-34 |
| Evaluasi Test Fisik Atlet Pencak Silat Program " Sriwijaya Cemerlang" Pelaida PON XIX 2016 KONI Sumatera Selatan Iyakrus (Universitas Sriwijaya) | 35-41 |
| Pengembangan Sarana Dan Prasarana Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Iis Marwan (Universitas Siliwangi) | 42-46 |
| Olahraga Untuk Anak Dengan Autisme Faiziah Nuraini (Universitas Siliwangi) | 47-55 |
| Ucapan Terima Kasih kepada Penyunting Ahli (Mitra Bebestari) | 56 |
| Penunjuk Penulisan bagi Penulis | 57-59 |

EVALUASI TES FISIK ATLET PENCAK SILAT PROGRAM "SRIWIJAYA CEMERLANG" PELATDA PON XIX 2016 KONI SUMATERA SELATAN

Iyakrus
FKIP Universitas Sriwijaya

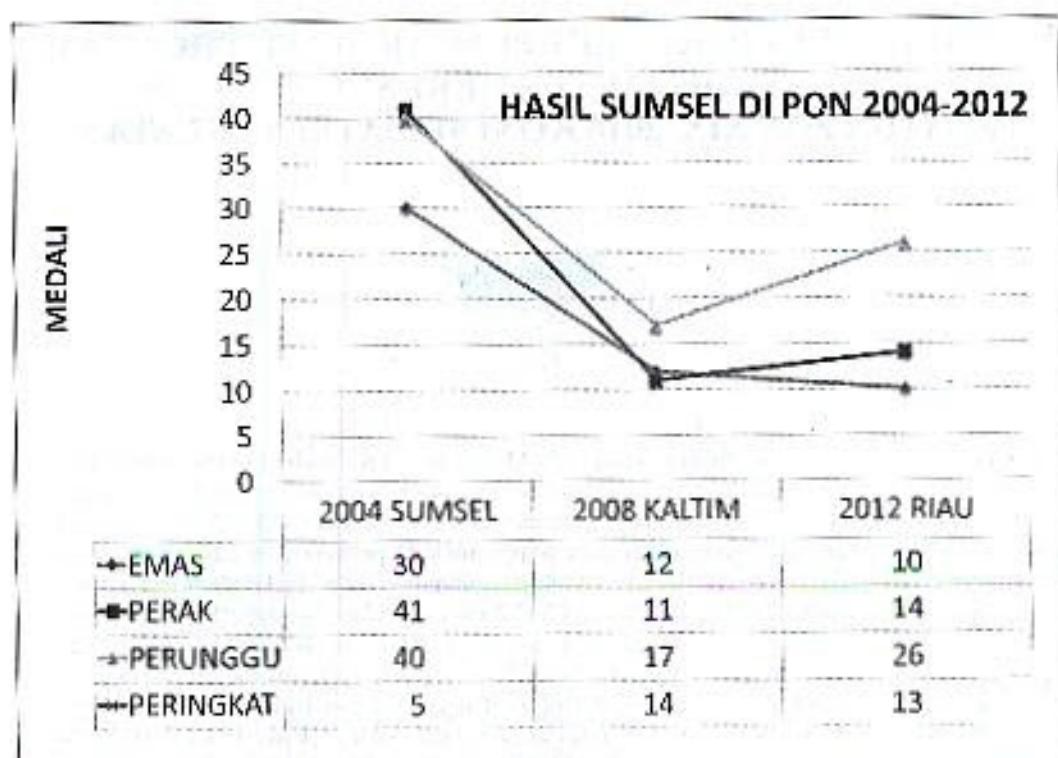
Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Mengetahui kemampuan motor ability atlet pencak silat Pelatda PON XIX 2016 Sumatera Selatan meliputi *power, agiliti, flexibility* dan *speed* (2) Mengetahui VO₂ max atlet pencak silat Pelatda PON XIX 2016 Sumatra Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksprimen dengan bentuk *pre experimental design* dengan teknik pengumpulan data melakukan *test power, test agiliti, test flexibility, test speed* dan *test VO₂ max* terhadap 7 orang atlet pencak silat Pelatda PON XIX 2016 Sumatera Selatan. Hasil penelitian menunjukkan (1) kemampuan *power* atlet pencak silat Pelatda PON XIX 2016 Sumatera Selatan termasuk kategori sangat kurang *agiliti* dengan kategori kurang, *flexibility* dengan kategori baik dan *speed* dengan kategori baik (2) Kemampuan *VO₂ max* atlet pencak silat Pelatda PON XIX 2016 Sumatra Selatan dengan kategori baik. Simpulan bahwa kemampuan *power, agiliti, flexibility, speed* dan *vo₂ max* sangat perlu ditingkatkan baik intensitas maupun volumenya. Disarankan kepada pelatih pencaksilat pelatda PON XIX 2016 program "Sriwijaya Cemerlang" KONI Sumatera Selatan untuk dapat meningkatkan beban latihan sesuai dengan aspek dominan komponen fisik.

Kata kunci : tes fisik, atlet, cabang pencak silat, Pelatda PON XIX.

Pembinaan olahraga prestasi yang selama ini dilakukan oleh KONI (komite olahraga nasional Indonesia) Sumsel belum optimal dalam menghasilkan prestasi yang maksimal di berbagai event nasional maupun kontribusi atlet ke tingkat nasional dalam mengikuti event international seperti SEA Games maupun olimpiade. Berbagai strategi dan model telah dilakukan oleh KONI sumsel untuk meningkatkan prestasi atlet dan pelatih masih belum optimal untuk mengangkat sumatera selatan sebagai kekuatan di kepulauan sumatera, Pekan Olahraga Nasional (PON) sebagai salah satu

hasil pembinaan olahraga prestasi provinsi menjadi indikator dari hasil pembinaan yang dilakukan oleh setiap KONI.

Data menunjukan bahwa prestasi olahraga Sumatera Selatan dalam mengikuti pekan olahraga nasional (PON) selama periode tahun 2004 sampai dengan 2012 menunjukan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet masih belum stabil, hasil prestasi olahraga sumsel pada tahun 2004 sangat membanggakan sebagai tuan rumah, setelah itu terus menurun dalam perolehan medali,seperti data dibawah ini:



Inspirasi dan motivasi seluruh pengurus KONI sumsel untuk mencapai prestasi olahraga seperti pada tahun 2004 menjadi kekuatan sekaligus komitmen pemerintah daerah untuk berkerja sungguh dan konsentrasi dalam peningkatan prestasi atlet dan pelatih melalui cabang olahraga unggulan terutama pada number of event.

Upaya dilakukan oleh KONI Sumatera Selatan adalah dengan membuat program sriwijaya cemerlang sebagai salah satu untuk menampung potensi atlet dan pelatih diperlukan adanya wadah agar program dapat dijalankan sesuai dengan standar organisasi dan memiliki kekuatan hukum dalam peningkatan prestasi sumatera selatan.

Untuk kelancaran dan ketertiban pelaksanaan Program Pembinaan Prestasi KONI Sumsel, dipandang perlu untuk melakukan test fisik kepada atlet Program Pembinaan dan Pelatihan Olahraga KONI Sumsel tahun 2013 yang merupakan ketentuan yang harus diikuti dan dipatuhi oleh Pengprov Cabang olahraga, Pelatih dan atlet serta semua pihak yang terlibat dalam

Program Pembinaan Prestasi Sriwijaya Cemerlang.

Sebagai upaya untuk meningkatkan program pembinaan prestasi atlet secara berkesinambungan dan terintegrasi semua aspek saling mendukung agar tercipta pembinaan yang terencana dan terarah serta memiliki tujuan yang jelas dan pasti terutama dalam mencapai target selama persiapan menghadapi berbagai event baik berskala nasional maupun internasional, maka sangat diperlukan adanya kegiatan test fisik sebagai kebijakan dan arah serta prioritas dalam penyusunan program latihan atlet dimasa yang akan datang terutama menghadapi PON XIX tahun 2016.

Cabang pencak silat adalah salah satu cabang yang dipersiapkan pada pekan olahraga nasional (PON) XIX tahun 2016 di Bandung Jawa Barat yang terdiri dari 7 orang atlet dengan memulai tahapan latihan fisik selama 3 bulan yang meliputi komponen power, agiliti, flexibiliti dan daya tahan.

Berkennen dengan itu Peneliti melihat apakah latihan fisik yang dilakukan selama ini sudah berjalan dengan baik hal ini dapat dilihat dari hasil test fisik yang dilakukan peneliti terhadap 7 orang atlet pencaksilat program Sriwijaya Cemerlang persiapan PON XIX tahun 2016 oleh KONI Sumatera Selatan.

Cabang Olahraga Pencak Silat

Olahraga pencak silat adalah olahraga tradisional masyarakat Indonesia yang saat ini telah menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional sehingga banyak daerah atau negara yang mulai melirik cabang olahraga pencaksilat ini. Cabang olahraga pencaksilat termasuk salah satu cabang olahraga dalam pembinaan KONI Sumatra Selatan yang dinamakan program "Sriwijaya Cemerlang" yang dipersiapkan dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX tahun 2016 di Bandung Jawa Barat dengan jumlah atlet sebanyak 7 orang.

Latihan Fisik

Untuk berprestasi dalam olahraga tidak terlepas dari latihan karena latihan akan menentukan tingkat prestasi seseorang. Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan individual, ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas (Bompa, 1992). Prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan latihan yang terus menerus dan terarah sesuai dengan prinsip latihan

Pendapat Sockarman (1992) latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan stres fisik pada tubuh secara teratur, teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja. Sedangkan menurut Fox (1998) latihan fisik yang teratur dan

berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, namun tidak demikian kalau latihan dilakukan dengan tidak teratur.

Beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang yang ditingkatkan secara *progresif* dan individual yan ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan latihan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah eksperimen lapangan karena dilaksanakan dalam situasi nyata, dimana pengumpulan data variabel terikatnya dengan menggunakan test fisik.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan Post test Group Design untuk melihat kemampuan test fisik atlet pencak silat program Sriwijaya Cemerlang KONI Sumsel.

Sampel Penelitian

Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencaksilat berjumlah 7 orang yang tergabung dalam program Sriwijaya cemerlang KONI Sumatera Selatan.

Definisi Operasional Variabel

Test Fisik adalah serangkaian test yang dilakukan kepada atlet pencak silat yang meliputi kemampuan power dengan test *vertical jump*, kemampuan *agility* dengan test *shuttle run*, kemampuan *flexibility* dengan test *sit and reach* dan kemampuan daya tahan atlet dengan *Vo2 max*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu bulan April dan Mei 2012 di Palembang.

Pengukuran Test Fisik

Pengukuran test fisik terhadap 7 orang atlet pencak silat program sriwijaya cemerlang berdasarkan komponen dominan fisik pencak silat meliputi aspek power, agiliti, flexibiliti dan daya tahan.

Dibawah ini adalah hasil test fisik terhadap 7 orang atlet pencak silat yang tergabung dalam program Sriwijaya Cemerlang KONI Sumatera Selatan yang dipersiapkan untuk menghadapi PON XIX tahun 2016 di Bandung Jawa Barat.

HASIL PENELITIAN

1. NAMA : Agung Subarkah

| NO. | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|-----|--------------------|--|-----------------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | ka 6.45 m / ki 6.15 m | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 69 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 3.80 m | sangat kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 10.76 dt | Kurang |
| | | Push up | 73 kali | sangat baik |
| 3 | Muscular Endurance | Sit Up | 102 kali | sangat baik |
| | | Sit and Reach | 29 cm | sangat baik |
| 4 | Flexibility | Lari 30 Meter | 4.44 dt | Kurang |
| | | Aerobic Capacity (vo ₂ max) | Jari 2.4 K.m. | sangat baik |
| 5 | Speed | | | |
| 6 | | | | |

NAMA : Aprilia

1. Davisi

| NO. | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|-----|--------------------|--|-----------------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | ka 6.29 m / ki 6.12 m | Kurang |
| | | Vertical Jump | 58 cm | Baik |
| | | Medicine Ball | 3.60 m | Kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 10.36 dt | Baik |
| | | Push up | 38 kali | Baik |
| 3 | Muscular Endurance | Sit Up | 55 kali | sangat kurang |
| | | Sit and Reach | 25 cm | Kurang |
| 4 | Flexibility | Lari 30 Meter | 4.46 dt | Baik |
| | | Aerobic Capacity (vo ₂ max) | Jari 2.4 K.m. | sangat baik |
| 5 | Speed | | | |
| 6 | | | | |

2 NAMA : Denny
Aprisani

| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|----------------------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | 6,95 m/ka | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 66 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 4,78 m | kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 8,35 dtk | sangat baik |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 53 kali | sangat baik |
| | | Sit Up | 91 kali | baik |
| 4 | Flexibility | Sit and Reach | 23 cm | baik |
| 5 | Speed | Lari 30 Meter | 4,11 dtk | baik |
| 6 | Aerobic Capacity (vo2 max) | Lari 2,4 K.m. | 10,56 m | baik |

3. NAMA : Fitri Yadi

| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|----------------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | ka 6,03 m / ki 6,10 m | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 58 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 4,00 m | kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 10,56 dt | kurang |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 61 kali | sangat baik |
| | | Sit Up | 79 kali | kurang |
| 4 | Flexibility | Sit and Reach | 21 cm | baik |
| 5 | Speed | Lari 30 Meter | 4,60 dt | kurang |
| 6 | Aerobic Capacity (vo2 max) | Lari 2,4 K.m. | 12,50,70 m | kurang |

4. NAMA : Nova Ilham
4. Saputra

| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|--------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | ka 5,93 m / ki 6,19 m | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 56 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 3,60 m | sangat kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 10,99 dt | kurang |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 65 kali | sangat baik |

| | | | | |
|---|--|---------------|------------|---------------|
| | | Sit Up | 65 kali | sangat kurang |
| 4 | Flexibility | Sit and Reach | 23 cm | baik |
| 5 | Speed | Lari 30 Meter | 4.94 dt | sangat kurang |
| 6 | Aerobic Capacity ($\text{vo}_2 \text{ max}$) | lari 2.4 K.m. | 12.50.65 m | kurang |

5 NAMA : Ria Puspita
Sari

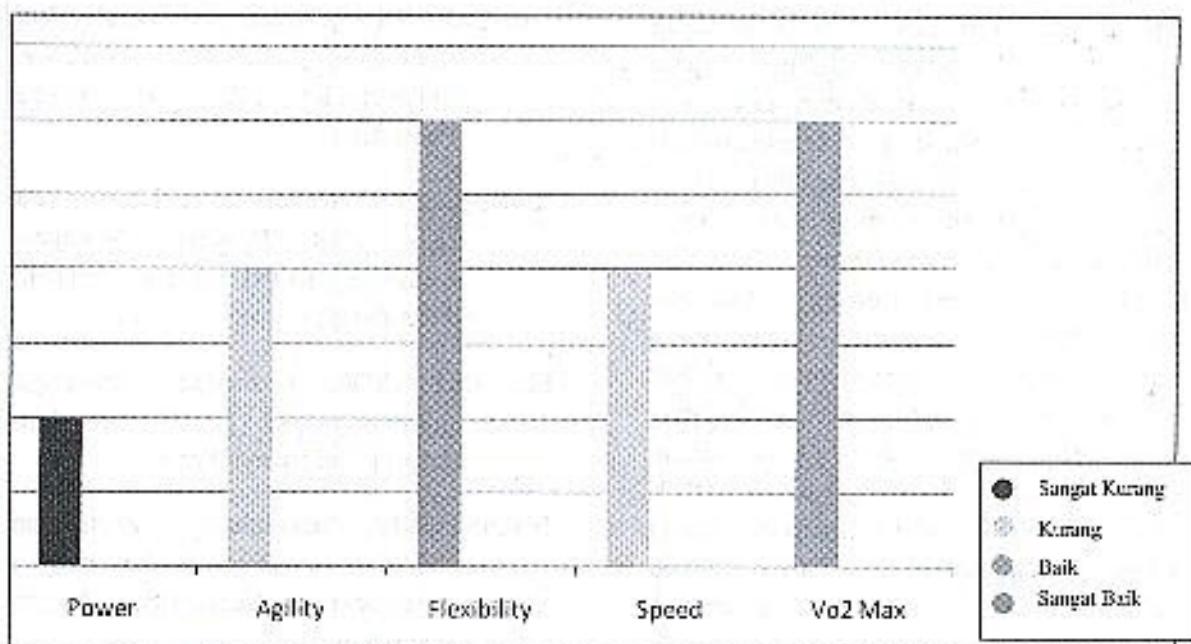
| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|--|---------------|----------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | 4,92 m/ka | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 41 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 3,46 m | kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 9,52 dtk | sangat baik |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 52 kali | sangat baik |
| | | Sit Up | 56 kali | sangat kurang |
| | | Sit and Reach | 21 cm | kurang |
| 4 | Flexibility | Lari 30 Meter | 4,78 dtk | baik |
| 5 | Speed | lari 2.4 K.m. | 14,38 m | baik |
| 6 | Aerobic Capacity ($\text{vo}_2 \text{ max}$) | | | |

6. NAMA : Ryan Sazali

| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|--|---------------|-----------------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | ka 7.79 m / ki 7.25 m | kurang |
| | | Vertical Jump | 60 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 5.10 m | kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 10.67 dt | kurang |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 50 kali | sangat baik |
| | | Sit Up | 80 kali | kurang |
| | | Sit and Reach | 26.5 cm | baik |
| 4 | Flexibility | Lari 30 Meter | 4.46 dt | kurang |
| 5 | Speed | lari 2.4 K.m. | 10.15.43 m | sangat baik |
| 6 | Aerobic Capacity ($\text{vo}_2 \text{ max}$) | | | |

7. NAMA : Septi Kurnia

| NO | KOMPONEN FISIK | JENIS TES | ANALISIS HASIL | |
|----|----------------------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | HASIL TES | KATEGORI |
| 1 | Power | Triple Hoop | 4,85 m/ku | sangat kurang |
| | | Vertical Jump | 44 cm | sangat kurang |
| | | Medicine Ball | 3,21 m | sangat kurang |
| 2 | Agility | Shuttle run | 9,94 dtk | sangat baik |
| 3 | Muscular Endurance | Push up | 39 kali | baik |
| | | Sit Up | 61 kali | sangat kurang |
| 4 | Flexibility | Sit and Reach | 22 cm | kurang |
| 5 | Speed | Lari 30 Meter | 4,90 dtk | baik |
| 6 | Aerobic Capacity (vo2 max) | Lari 2,4 K.m. | 14,10 m | baik |



GRAFIK: REKAPITULASI HASIL TES FISIK ATLET CABANG PENCAK SILAT

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes fisik terhadap 7 orang atlet pencak silat program Sriwijaya Cemerlang KONI Sumatera Selatan yang tergolong dalam 4 aspek fisik yakni power, agiliti, flexibiliti dan daya tahan maka dapat dikategorikan aspek power sangat kurang, aspek agiliti dan speed kategori kurang sedangkan aspek flexibiliti dan vo2 max kategori baik. Menurut Sockarman

(2000) pencak silat adalah termasuk cabang olahraga dengan sistem enerji an aerobic yakni olahraga yang membutuhkan gerak dan reflek yang cepat untuk itu diperlukan aspek power untuk melakukan gerakan teknik baik pukulan maupun bantingan.

Menurut Fox (2000) jika ingin melatih suatu cabang olahraga pelatih terlebih dahulu mengetahui sistem energi cabang olahraga tersebut kemudian berdasarkan i sistem energi disusun bentuk

latihan yang didahului oleh komponen fisik. Gerakan pencak silat adalah gerakan yang membutuhkan tenaga dengan gerakan reflek yang lebih cepat, terutama pada waktu melakukan teknik tendangan maupun bantingan, jika diamati gerakan tidak lebih dari 1 – 5 detik. Menurut Fox (2000) gerakan yang dilakukan kurang dari 30 detik sumber enerjinya adalah ATP PC, sedangkan 15 dt – 3 menit adalah laktat.

Bompa (2009) berpendapat yang utama dalam latihan fisik adalah dilakukan secara berulang-ulang serta meningkatkan tahanan guna meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan otot. Latihan fisik juga bertujuan untuk pencapaian penyesuaian biologis agar dalam aktifitas dapat ditampilkan secara optimal. Pada prinsipnya latihan harus sesuai dengan kebutuhan dan harus terjadi stress biologis guna menghadapi tugas atau pekerjaan yang lebih berat. Pendapat ini sesuai dengan pernyataan Fox (2000) jika ingin mengembangkan kekuatan harus latihan kekuatan, jika ingin mengembangkan kecepatan harus latihan kecepatan, dan jika ingin mengembangkan daya tahan harus latihan daya tahan. Kemudian hasil penelitian Iyakrus (2013) bahwa latihan fisik adalah komponen utama dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi kejuaraan termasuk cabang pencaksilat.

SIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut : Komponen fisik utama dalam cabang pencak silat adalah aspek power, agiliti, flexibiliti, speed, dan aspek daya tahan. Pada komponen fisik aspek power termasuk kategori sangat kurang dan aspek fisik flexibiliti dan daya tahan kategori baik sedangkan vo₂ max kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, 2009. *Theory and Methodology of Training*. United State, Champaign: Canada, Human Kinetics.
- Fox, 2000. *Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- KONI Sumatera Selatan, 2014, Laporan test fisik atlet Program Sriwijaya Cemerlang KONI Sumatera Selatan, Palembang.
- Soekarman, 2000. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Inti Indayu Press.
- Iyakrus, 2013. Pengembangan Komponen Fisik Sepaktakraw. Semarang : Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

ISSN 2078-927X



9 772355 710255