
PROFIL FLEKSIBILITAS KAKI, PINGGUL DAN PUNGGUNG ATLET PENCAK SILAT KLUB PSP

PROFILE OF LEG, HIP AND BACK FLEXIBILITY OF PENCAK SILAT CLUB PSP ATHLETES

M. Riski Adi Wijaya*¹, Bachtiar², Nanda Alfian Mahardika³ Danang Firmansyah⁴, Aref Vai⁵

^{1,4}Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Jl. Raya Ambokembang No.8, Kambang Tengah, Ambokembang, Kec. Kedungwuni, Pekalongan, Jawa Tengah 51172, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jalan R Syamsudin SH No 54, Jawa Barat Indonesia

³Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Jalan Ir H Juanda No 15, Samarinda Kalimantan Timur Indonesia

⁵pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan pendidikan Olahraga, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

*Corresponding Author: M. Riski Adi Wijaya, riskiadi@umpp.ac.id

Received: 2022-09-20; Revised: 2022-11-26; Accepted: 2022-12-16

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran profil fleksibilitas atlet klub pencak silat prestasi. Profil fleksibilitas pada penelitian ini berfokus pada kelentukan kaki, pinggul dan punggung bagian bawah. Penelitian ini menggunakan survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet klub pencak silat prestasi (PSP) dengan jumlah 13 orang. Pengumpulan data menggunakan tes parameter fleksibilitas pencak silat yaitu *sit and reach test*. Data hasil penelitian diolah menggunakan persentase untuk masing-masing klasifikasi sesuai norma tes parameter fleksibilitas pada cabang olahraga pencak silat. Hasil pengukuran profil fleksibilitas atlet pencak silat klub psp dengan menggunakan *sit and reach test* diperoleh hasil 23 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi baik dari tiga atlet perempuan, 31 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi cukup dari dua atlet laki – laki serta dua atlet perempuan, 8 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi kurang dari satu atlet perempuan, 38 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi sangat kurang dari empat atlet laki – laki serta satu atlet perempuan. Peneliti memberikan kesimpulan bahwa profil fleksibilitas atlet klub pencak silat prestasi belum sepenuhnya memiliki kondisi yang baik. Peneliti merekomendasikan agar latihan kelentukan atau fleksibilitas agar tetap menjadi fokus untuk peningkatan prestasi pada olahraga pencak silat dikarenakan komponen fleksibilitas merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat dalam mendukung berbagai aktivitas gerak untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Kata Kunci: profil, fleksibilitas, pencak silat

Abstract

This study aims to provide an overview of the flexibility profile of athletes in the pencak silat club achievement. The flexibility profile in this study focuses on the flexibility of the legs, hips and lower back. This study uses a survey with a quantitative descriptive approach. The subjects of this study were the athletes of the Pencak Silat Achievement Club (PSP) with a total of 13 people. Data collection used the flexibility parameter test for pencak silat, namely the sit and reach test. The research data were processed using percentages for each classification according to the flexibility parameter test norms in the sport of pencak silat. The results of measuring the flexibility profile of the PSP club pencak silat athletes using the sit and reach test showed that 23% had flexibility with good classification of three female athletes, 31% had flexibility with sufficient classification of two male athletes and two female athletes, 8% had flexibility with the classification of less than one female athlete, 38% had flexibility with very less

Copyright © The Author (s) 2022

ISSN 2654-4474 (Print), ISSN 2654-9069 (Online)

classification of four male athletes and one female athlete. The researcher concludes that the flexibility profile of the athletes in the pencak silat club achievement is not fully in good condition. The researcher recommends that flexibility or flexibility exercises remain the focus for increasing achievement in pencak silat sports because the flexibility component is an important component that must be owned by pencak silat athletes in supporting various motion activities to achieve the expected achievements.

How To Cite: Wijaya M. R. A., Bachtiar, B., Mahardika, N. A., Firmansyah, D. (2022). Profil fleksibilitas kaki, pinggul dan punggung atlet pencak silat klub psp. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5 (1), 19-28. doi:<http://dx.doi.org/10.31258/jope.5.1.19-29>



Journal Of Sport Education is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang merupakan budaya bangsa Indonesia. Pencak Silat sebagai sistem beladiri yang diwariskan oleh leluhur dan nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu kita lestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015). Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sekarang telah menjadi olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dikelola dengan profesional yang memiliki tujuan untuk meraih prestasi puncak pada setiap cabang olahraga” (Gustaman, 2019). Klub Pencak Silat Prestasi atau disingkat PSP merupakan klub yang membina prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat yang keanggotaannya terbuka dari berbagai perguruan pencak silat yang berminat untuk meningkatkan prestasinya di olahraga pencak silat khususnya kategori tanding. Klub pencak silat prestasi (PSP) memiliki keanggotaan yang aktif pada tahun 2022 berjumlah 20 atlet. Klub PSP memiliki tempat berlatih di padepokan PSP yang berlokasi di Kelurahan Poncol Kota Pekalongan sedangkan aktifitas latihan fisik berlokasi di berbagai tempat yaitu seperti di Stadion Hoegeng, Alun – alun, lapangan jetayu dan lapangan Mataram Kota Pekalongan. Klub PSP memiliki jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu. Jadwal latihan teknik klub PSP pada hari hari Rabu dan Jumat sore sedangkan untuk jadwal latihan fisik di hari minggu.

Olahraga beladiri pencak silat memiliki keragaman gerak dalam setiap jurusnya. Keragaman gerak disetiap jurus didapati dari banyaknya perguruan pencak silat di Indonesia. Pencak silat di zaman dahulu merupakan budaya yang dijadikan sebagai alat untuk melawan penjajah pada kala itu. Seiring perkembangan zaman pencak silat merupakan olahraga prestasi yang memiliki tujuan mulia mengharumkan nama bangsa dan negara. Pencapaian prestasi pencak silat harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima agar dapat tercapai secara optimal. Olahraga beladiri pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri *body contact* atau olahraga yang bersentuhan langsung dengan tubuh lawan seperti memukul, menendang dan menjatuhkan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Cabang olahraga beladiri, merupakan jenis olahraga keras yang melibatkan *fight full body contact* atau pertarungan yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dengan teknik dasar tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan yang memiliki resiko cedera yang fatal (Amani & Priambodo, 2019). Ditinjau dari segi olahraga, pencak silat mempunyai koridor tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani (Mahardika et al., 2022). Pencapaian prestasi olahraga beladiri pencak silat bukanlah suatu hal yang ringan, keberhasilan yang dicapai dipengaruhi tidak hanya oleh beberapa faktor eksternal yang berupa materil, asupan makanan, pelatih, keluarga dan lingkungan saja namun faktor internal yang meliputi fisik, teknik, taktik, mental lebih berperan dalam peningkatan prestasi (Vai & Ramadi, 2018).

Olahraga beladiri pencak silat yang notabene olahraga *full body contact* sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam pertandingannya. Kondisi fisik yang prima merupakan modal penting dalam pertandingan pencak silat, atlet yang memiliki kondisi fisik

atau kebugaran jasmani yang prima akan lebih mudah memenangkan pertandingan serta dengan dukungan aspek-aspek yang lain” (Wijaya et al., 2021). Tingkat aktivitas fisik yang tinggi memberikan pengaruh yang besar terkait dengan tingkat kebugaran fisik (Kusuma et al., 2020). Kondisi fisik adalah aspek yang sangat penting dalam rangka pencapaian prestasi olahraga yang optimal (Saputro et al., 2020). *Good endurance is being able to move for a long time without feeling excessive fatigue* (Hardinata et al., 2021). Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang dibutuhkan dalam upaya peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat digambarkan sebagai keperluan pokok yang tidak dapat ditawar-tawar lagi (Hanief et al., 2016). Kondisi fisik yang prima serta mental yang tangguh adalah modal utama agar para atlet dapat memiliki prestasi puncak. Kemampuan atlet pada saat pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik. Dalam pencak silat ada beberapa komponen biomotorik yang berperan di dalamnya diantaranya adalah kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi gerakan (Lucius & Daryanto, 2022). Pembinaan kondisi fisik harus dilakukan oleh atlet yang mempunyai tujuan prestasi (Hidayat, 2014). Selain itu dalam mencapai sebuah prestasi atlet harus melalui proses latihan yang optimal dan kompleks hal ini ditegaskan oleh (Anggriawan, 2015) yang menyatakan prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat (Wardoyo, 2021).

Fleksibilitas merupakan komponen kondisi fisik yang penting untuk menunjang komponen kondisi fisik lainnya. Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuh atau anggota tubuhnya seluas gerak sendi dengan mudah tanpa merasakan sakit. Sedangkan menurut beberapa pendapat Fleksibilitas adalah kemampuan otot atau bagian tubuh untuk bersantai dan memungkinkan peregangan dan kekuatan. Faktor-faktor tertentu mempengaruhi fleksibilitas, seperti usia, jenis kelamin atau aktivitas fisik. Jumlah fleksibilitas akan menentukan rentang gerak atau potensi gerakan penuh dari sendi (Roberts, 2015). Fleksibilitas umumnya digambarkan sebagai rentang gerak, atau gerakan ROM (*range of motion*) di sekitar sendi atau kumpulan sendi tertentu (Walker, 2013). Fleksibilitas adalah proses kontraksi beberapa otot dan memanjang secara terkoordinasi. (Michael, 2016). Dari uraian pengertian tentang fleksibilitas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas yakni kemampuan otot atau bagian tubuh seseorang untuk berkontraksi dan memanjang dengan maksimal atau gerakan ROM (*range of motion*) pada sekitar sendi atau kelompok sendi tertentu. Fleksibilitas atau kelentukan adalah aspek kondisi fisik yang paling dasar untuk menunjang aspek kondisi fisik dasar lainnya seperti daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Komponen kelentukan sangat berpengaruh pada komponen biomotorik lainnya karena merupakan unsur dasar yang harus dipertahankan (Rohman & Effendi, 2019). Fleksibilitas merupakan hal mendasar yang harus dimiliki atlet khususnya atlet pada cabang olahraga pencak silat, dengan memiliki pondasi fleksibilitas yang baik akan mendukung berbagai aspek fisik lainnya. Fleksibilitas sangat berarti dipunyai seseorang atlet tidak hanya buat mendukung item keadaan raga yang lain serta bisa kurangi efek cidera seseorang atlet (Haiqal & Wirawan, 2022).

Kompleksnya kebutuhan gerak pada cabang olahraga pencak silat seperti memukul, menendang serta menjatuhkan lawan dibutuhkan kelentukan yang baik untuk menunjang gerakan-gerakan tersebut. Kelentukan merupakan komponen fisik yang juga harus diprogramkan dengan baik sehingga atlet memiliki kelentukan yang baik untuk menunjang berbagai aktifitas lainnya. Klub pencak silat prestasi (PSP) merupakan klub yang melakukan

pembinaan prestasi pencak silat dengan program meningkatkan empat aspek penunjang prestasi yakni aspek mental, fisik, teknik dan strategi. Dalam rangka memonitoring perkembangan pada aspek fisik pada komponen kelentukan perlunya dilakukan pengukuran pada kelentukan tubuh dengan pengukuran *sit and reach* pada atlet pencak silat klub pencak silat prestasi (PSP).

Pentingnya komponen fleksibilitas pada cabang olahraga pencak silat untuk memenuhi kebutuhan gerak pada cabang olahraga pencak silat seperti memukul, menendang serta menjatuhkan lawan dibutuhkan kelentukan yang baik untuk menunjang gerakan-gerakan tersebut. Untuk memperoleh informasi tingkat kemampuan atlet klub pencak silat prestasi (PSP) pada khususnya komponen kelentukan maka seyogyanya dilakukan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet pada komponen kelentukan atau fleksibilitas, sehingga dari hasil tes dan pengukuran diperoleh informasi kemampuan kelentukan yang dimiliki oleh tiap atlet. Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan pengukuran kondisi fisik komponen fleksibilitas dengan pengukuran *sit and reach test* pada atlet klub pencak silat prestasi (PSP).

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 13 orang atlet terdiri dari 6 atlet laki – laki dan 7 orang perempuan atlet pencak silat klub PSP yang sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti pertandingan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes kelentukan pencak silat *sit and reach* (Lubis & Wardoyo, 2016) . Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet duduk dilantai, kemudian kedua lutut lurus pada alat ukur *sit and reach* yang berskala cm/inch. Selanjutnya kedua tangan dijulurkan kedepan secara perlahan-lahan sejauh mungkin untuk dilakukan pengukuran jarak raihnya. Tes dapat dilakukan dua kali secara berturut-turut. Penilaian terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan inci. Hasil yang diperoleh kemudian di konversikan pada norma tabel 1-3.

Selanjutnya dilakukan analisis data pada penelitian ini dengan teknik presentase masing–masing klasifikasi dengan rumus sebagai berikut :

$$P = F/N \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan: P = Presentase; F = Frekuensi; N = Jumlah Frekuensi



Gambar 1. Sit and reach Test (Sumber data penelitian)

Tabel 1. Norma Sit and Reach untuk usia 15 -17 Tahun

Kategori	Usia Putra			Usia Putri		
	15	16	17	15	16	17
Sangat Baik	>18.0	>19.0	>19.5	>20	>21.0	>22
Baik	16.0 – 17.5	17.0-18.5	17.0-19.0	17.0-19.5	18.0-20.5	19.0-21.5
Cukup	13.5 – 15.5	14.0-16.5	14.0-16.5	14.0-16.5	16.0-17.5	17.0-18.5
Kurang	11.5 -13.0	12.0 -13.5	12.5 -14.0	12.5-13.5	12.5-13.5	15.0-16.5
Sangat Kurang	<11.0	<11.5	<11.5	<12.0	<13.0	<14.5

Tabel 2. Norma Sit and reach untuk Wanita

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Diatas Cukup	Baik	Excellent
18 - 25	>14	15 - 16	17 - 20	20 -21	22	<23
26 - 35	>13	14 - 16	18 - 19	20	21-22	<23
36 - 45	>12	13 - 16	17	18 -19	20-21	<22
46 - 55	>10	11 - 14	15 - 16	17-18	19-20	<21
56 - 65	>9	10 - 14	15	16-17	19-19	<20
>66	>9	10 -14	15 -16	17	18-19	<20

Tabel 3. Norma Sit and reach untuk Pria

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Diatas Cukup	Baik	Excellent
18 - 25	>11	12 - 13	14 - 17	18 - 19	20 -21	<22
26 - 35	>9	10 - 12	13 - 16	17	18 -19	<20
36 - 45	>7	8 - 11	12 - 15	16 -17	18 -19	<20
46 - 55	>6	7 - 9	10 - 13	14 -15	16 - 18	<19
56 - 65	>5	6 - 8	9 -11	13	14 -16	<17
>66	>4	5 - 7	9 -11	12 - 13	14 -16	<17

HASIL

Penelitian ini diperoleh hasil dari data pengukuran kelentukan atlet menggunakan alat ukur *sit and reach* yang merujuk pada norma penilaian tes parameter pencak silat menurut (Lubis, J & Wardoyo, 2016). Penelitian ini diperoleh di padepokan klub pencak silat prestasi (PSP) Kelurahan Poncol Kota Pekalongan pada tanggal 18 Mei 2022 :

Tabel 1. Data hasil tes *sit and reach* klub pencak silat prestasi

No	Nama inisial	Jenis kelamin	Usia	Hasil tes	Kriteria
1	MBSW	Laki – laki	18	17 Inch	Cukup
2	SF	Laki – laki	17	15 Inch	Cukup
3	MSJM	Laki – laki	19	5 Inch	Sangat Kurang
4	MA	Laki – laki	21	6 Inch	Sangat Kurang
5	MNF	Laki – laki	15	7 Inch	Sangat Kurang
6	NF	Laki – laki	19	6 Inch	Sangat Kurang
7	DAA	Perempuan	16	18 Inch	Baik
8	DMP	Perempuan	16	16 Inch	Cukup
9	UDF	Perempuan	14	17 Inch	Baik

Lanjutan Tabel 1

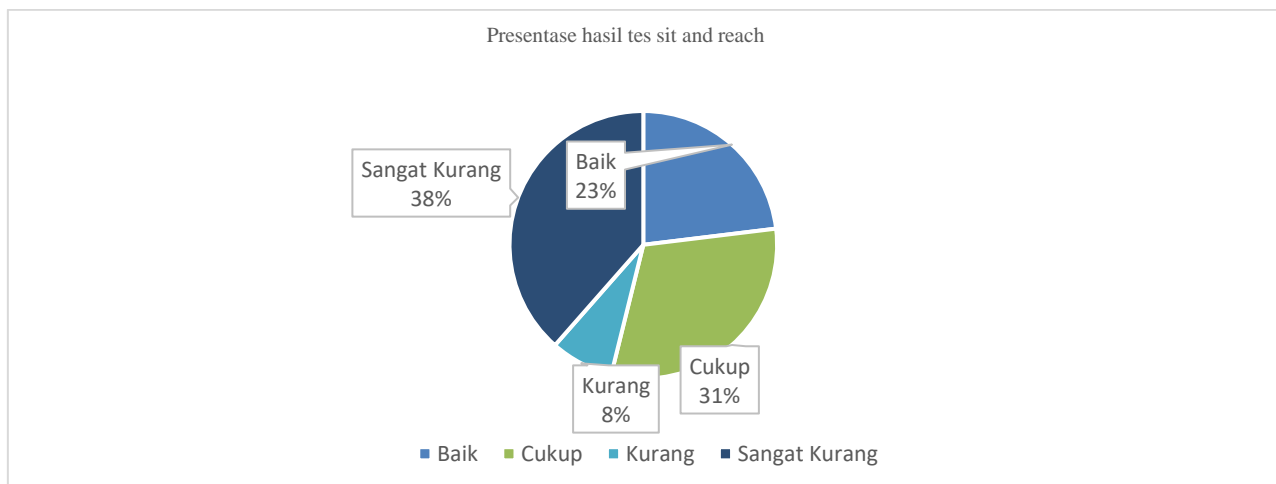
No	Nama inisial	Jenis kelamin	Usia	Hasil tes	Kriteria
10	RA	Perempuan	13	13 Inch	Kurang
11	EF	Perempuan	16	17 Inch	Baik
12	EV	Perempuan	16	15 Inch	Cukup
13	LN	Perempuan	20	6 Inch	Sangat Kurang

Berdasarkan data diatas maka hasil analisa data dengan menggunakan presentase sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil tes *sit and reach*

Klasifikasi	Kuantitas	Presentase (%)
Excelent		
Baik	3	23
Diatas cukup		
Cukup	4	30,7
Kurang	1	7,6
Sangat kurang	5	38,4
Total	13	100

Dari hasil rekapitulasi data hasil pengukuran *sit and reach* tes untuk memperjelas informasi hasil penelitian peneliti sajikan data berupa diagram rekapitulasi data hasil tes *sit and reach* sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Presentase Hasi Tes *Sit and Reach* pencak silat prestasi

Hasil kelentukan atlet klub PSP dengan menggunakan tes *sit and reach* diperoleh data 23% dari jumlah keseluruhan yakni 3 atlet dari 13 atlet memiliki klasifikasi baik, 31 % dari jumlah keseluruhan yakni 4 atlet dari 13 atlet memiliki klasifikasi cukup, 8 % dari jumlah keseluruhan yakni 1 dari 13 atlet memiliki klasifikasi kurang dan 38% dari jumlah keseluruhan yakni 5 atlet dari 13 atlet memiliki klasifikasi sangat kurang. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komponen fleksibilitas yang dimiliki atlet klub PSP 77% belum masuk kategori fleksibilitas dengan klasifikasi baik. Hal tersebut menunjukkan program latihan fleksibilitas pada klub PSP masih sangat kurang maksimal diberikan pada proses latihan.

Keterbatasan waktu dan tempat latihan menjadi kendala kurang maksimalnya dalam

pemberian program latihan di klub PSP. Tiga kali dalam seminggu dan minimnya sarana dan prasarana menjadi keterbatasan dalam penyampaian program latihan klub pencak silat prestasi. Selain itu pemahaman pelatih yang mengesampingkan porsi latihan fleksibilitas juga menjadi kendala dalam tingkat fleksibilitas yang dimiliki oleh atlet klub pencak silat prestasi (PSP).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan 13 sampel atlet klub PSP diperoleh profil fleksibilitas atlet pencak silat klub psp dengan menggunakan *sit and reach test* didapati data dengan sampel sejumlah 13 atlet diperoleh 23 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi baik dari tiga atlet perempuan, 31 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi cukup dari dua atlet laki – laki serta dua atlet perempuan, 8 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi kurang dari satu atlet perempuan, 38 % memiliki fleksibilitas dengan klasifikasi sangat kurang dari empat atlet laki – laki serta satu atlet perempuan.

Hal tersebut memberikan informasi kepada pelatih tentang kondisi fleksibilitas atlet klub PSP. Dari data tersebut menjadi catatan pelatih bahwa kondisi fleksibilitas atlet pencak klub PSP belum sepenuhnya memiliki kondisi yang baik ataupun *excellent*. Sedangkan kondisi fleksibilitas merupakan komponen yang penting yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat untuk mencapai prestasi yang diharapkan. “Komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan tendangan lurus diantaranya, adalah kecepatan, kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) tungkai, kekuatan tungkai, dan keseimbangan” (Yuyun et al., 2021). “Pada hasil penelitian terkait pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat didapati bahwa metode latihan kelentukan/fleksibilitas memiliki pengaruh terhadap tendangan sabit pencak silat” (Rinaldi, 2022). Selanjutnya “hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas (*split samping*) berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit” (Setiawan, Wiyono, 2015). Dari beberapa hasil penelitian diatas menguatkan bahwa kelentukan merupakan faktor yang penting dalam pencapaian prestasi pencak silat. Kelentukan merupakan faktor penunjang berbagai gerakan pada pencak silat seperti gerakan menendang, memukul dan menjatuhkan.

Kelentukan adalah latihan yang sangat penting yang wajib dilakukan oleh atlet pencak silat. Dengan demikian para pelatih pencak silat untuk memperhatikan kondisi fleksibilitas dalam pembinaan prestasi. Berbagai macam latihan kelentukan seperti latihan kelentukan statis, dinamis dan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dapat diberikan secara terprogram. “Stretching atau peregangan, seperti yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan kebugaran, adalah proses menempatkan bagian-bagian tertentu dari tubuh ke posisi yang akan memperpanjang otot dan jaringan lunak yang terkait” (Walker, 2013). Metode latihan fleksibilitas adalah cara atau langkah – langkah aktivitas proses belajar atau upaya yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas secara sistematis. “Untuk menerapkan beberapa metode fleksibilitas sebelum dan sesudah kompetisi, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti positif dan efek negatif pada parameter yang berbeda, dan bagaimana banyak mereka mempengaruhi kinerja” (Yilmaz, 2021). Latihan fleksibilitas dengan menggunakan *stretching* adalah aktivitas latihan sederhana untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh melalui perengangan gerakan kelentukan secara statis. Peregangan statis adalah menahan peregangan tanpa gerakan (Lexie, 2017). Stretching pada cabang olahraga beladiri khususnya pada olahraga pencak silat sangatlah penting guna menunjang berbagai gerak teknik beladiri secara cepat dan lincah. “Penendang seni bela diri yang serius harus mendedikasikan sesi latihan peregangan di setidaknya tiga kali seminggu, sesi tidak lebih kurang dari satu jam” (Bremaeker Marc De, 2018). Maka dari itu pelatih cabang olahraga pencak silat khususnya pelatih PSP dalam hal ini sebagai subjek penelitian untuk tidak meninggalkan

komponen fleksibilitas dan metode latihan fleksibilitas dalam meraih proses pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Latihan – latihan fleksibilitas dapat menjadi fokus tersendiri dan memiliki porsi untuk diterapkan pada program latihan untuk pembinaan prestasi. Latihan fleksibilitas sederhana seperti *stretching* statis dan dinamis serta *stretching* PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dapat diberikan secara terstruktur. Pemberian latihan fleksibilitas sederhana yang terprogram akan memberikan peningkatan kondisi fleksibilitas atlet. Manajemen jadwal latihan yang ada di tiap sesi latihannya pada waktu sesi pemanasan dan pendinginan dapat menjadi kunci dari peningkatan kondisi fleksibilitas melalui latihan fleksibilitas yang sederhana namun terstruktur.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian empirik kenyataan dilapangan serta diperkuat oleh hasil pengukuran profil fleksibilitas atlet pencak silat klub psp dengan menggunakan *sit and reach test* peneliti memberikan kesimpulan bahwa profil fleksibilitas atlet klub pencak silat prestasi belum sepenuhnya memiliki kondisi yang baik ataupun belum *excellent*. Sedangkan komponen fleksibilitas merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat guna menunjang berbagai aktivitas gerak untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan hanya sebatas melakukan pengukuran dengan *sit and reach test* serta peneliti juga belum melakukan observasi secara detail pada pelaksanaan program latihan yang diberikan oleh pelatih dan bagaimana kompetensi pelatih dalam melatih. Peneliti memberikan saran untuk penelitian profil fleksibilitas selanjutnya untuk lebih kompleks dengan berbagai pengukuran fleksibilitas lainnya seperti kelentukan bahu, kaki dan kelentukan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Bremaeker Marc De. (2018). Pylometrics and flexibility training for explosive martial arts kicks and performance sport. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Turtle Press Washington Dc. www.turtlepress.com
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan footwork, kekuatan otot tungkai dan tinggi lompatan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>
- Kriswanto, E. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2020). Erratum: Pengaruh status gizi, tingkat aktivitas fisik dan kadar hemoglobin terhadap kemampuan daya tahan fisik. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 121. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.933>
- Lexie, W. (2017). *The Stretching Bible: The Ultimate Guide to Improving Fitness and Flexibility*. Bloomsbury. <https://www.pdfdrive.com/the-stretching-bible-the-ultimate-guide-to-improving-fitness-and-flexibility-e194670302.html>

- Lubis, J & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat panduan praktis* (3rd ed.). PT. Rajagrafindo Persada.
- Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis pengembangan pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan pencak silat. *Journal Sport Academic*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>
- Mahardhika, N. A., Betty, J., Jusuf, K., Santoso, J. A., & Priyambada, G. (2022). Pelatihan pelatih cabang olahraga pencak silat Kalimantan timur. *Journal of Empowerment and Community Service*, 01(02). <https://doi.org/https://doi.org/10.53622/jecsr.v1i02>
- Haiqal, M. F. & Wiriawan, O. (2022). Analisis kondisi fisik cabang olahraga pencak silat kategori tanding putra koni Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 88–93.
- Rinaldi, M. (2022). Pengaruh power otot tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap kemampuan tendangan sabit. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 19–26. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1965/958>
- Hardinata, R., Gustian, U., Perdana, R. P. (2021). The effectiveness of the triangle run exercise method in improving aerobic resistance soccer player. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1180>
- Roberts, D. L. (2015). *The stretch workout plan : simple exercises to improve flexibility, increase mobility and relieve tension*. One Jacked Monkey, LLC.
- Michael, R. (2016). *Prehab exercise ebook for soft tissue therapy*. <https://www.pdfdrive.com/prehab-exercise-book-for-soft-tissue-therapy-exercises-to-improve-flexibility-range-of-motion-and-overall-mobility-e187962510.html>
- Saputro, D. P., Wijaya, M. R. A., Dongoran, M. F. (2020). Analysis of software requirement management results for physical tests of adolescent pencak silat fighting categories. *Jendela Olahraga*, 5(1), 100–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.842>
- Setiawan, Wiyono, A. J. (2015). Pengaruh latihan fleksibilitas (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Rohman, U & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi fisik atlet PPLP pencak silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v3i2.12312>
- Vai, A., & Ramadi, R. (2018). Korelasi antara kekuatan daya ledak otot kaki dengan kelincahan tendangan depan pada atlet pencak silat PPLP Pekanbaru Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.31258/jope.1.1.27-33>
- Walker, B. (2013). *Ultimate guide to stretching and flexibility* (Third Edit). Injury Fix and the Stretching Institute. InjuryFix.com

- Wardoyo, H. (2021). *Profil kondisi fisik atlet pelatda pencak silat dki di masa pandemi covid 19 profile of physical condition of DKI pencak silat pelatda athletes during the covid-19 pandemic*. 75–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.06204>
- Wijaya, M. R. A., Saputro, D. P., & Aissya, A. N. (2021). Profile sabit kick speed profile and general speed of pencak silat club achievement. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1370>
- Yilmaz, D. S. (2021). The effect of different flexibility studies on performance of taekwondo. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 339–344. <https://doi.org/10.15314/tsed.982755>
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., Andriyas. A. (2016). Profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot kediri tahun 2016 dalam menghadapi pekan olahraga provinsi (porprov) Jawa timur tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 1(November 2016), 17–28. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/44/31>
- Yuyun, Y., Setiawan, D., Rahmat, A. A. (2021). Kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1), 29–36. <https://publikasi.unsil.ac.id/index.php/podium/article/view/156/88>