



Hubungan Antara Kondisi Fisik Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Kediri

Karisma Yogi Nofiana¹, Reo Prasetya Herpandika², Nur Ahmad Muharram³
^{1,2,3} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Kediri, Indonesia
ykarisma59@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik merupakan fondasi fundamental dalam pencapaian prestasi olahraga, termasuk pencak silat, namun hubungannya dengan motivasi berprestasi atlet belum banyak dikaji secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan simultan dan parsial antara komponen kondisi fisik—daya tahan kardiorespirasi (*VO2Max*), kekuatan otot lengan (*push up*), kelincahan (*shuttle run*), kecepatan (*lari 30 meter*), dan daya ledak tungkai (*vertical jump*)—dengan motivasi berprestasi atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kota Kediri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi linear berganda. Sampel berjumlah 40 atlet yang dipilih secara purposif. Data kondisi fisik dikumpulkan melalui tes terstandar (Bleep Test, push up 1 menit, shuttle run 8x5 meter, sprint 30 meter, dan vertical jump), sedangkan motivasi berprestasi diukur menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,545, berarti kondisi fisik secara bersama-sama berkontribusi sebesar 54,5% terhadap motivasi berprestasi atlet. Uji F menunjukkan pengaruh simultan yang sangat signifikan ($p = 0,001$). Secara parsial, kekuatan otot lengan menjadi prediktor paling dominan ($r = 0,485$; $p = 0,02$), diikuti oleh kecepatan lari 30 meter ($r = -0,442$; $p = 0,004$) dan daya tahan *VO2Max* ($r = 0,379$; $p = 0,016$), sementara kelincahan tidak menunjukkan pengaruh parsial yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran fisik yang optimal berperan sebagai fondasi mekanis sekaligus psikologis dalam mendorong motivasi kompetitif atlet. Pelatih disarankan mengintegrasikan pemantauan kondisi fisik berkala dengan pendekatan latihan mental guna memaksimalkan motivasi berprestasi.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Motivasi Berprestasi; Pencak Silat; PSHT; Regresi Linear Berganda

1. Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan yang memberikan banyak keuntungan serta manfaat bagi tubuh manusia. Olahraga juga menjadi sarana pembentukan keterampilan sosial, prestasi, dan pemahaman nilai moral. Apabila dilakukan secara konsisten dan terarah, olahraga memberikan keuntungan berupa kebugaran tubuh yang optimal (Ramadhan et al., n.d.). Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia yang secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Menurut Hasan Alwi dkk. (2008), pencak silat adalah olahraga yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata.

Di antara berbagai perguruan pencak silat yang berkembang di Indonesia, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi pencak silat terbesar yang memiliki jumlah anggota sangat banyak dan tersebar hampir di seluruh wilayah Indonesia, termasuk di Kota Kediri. PSHT tidak hanya dikenal sebagai organisasi yang mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai persaudaraan, kedisiplinan, tanggung jawab, dan pembentukan karakter kepada setiap anggotanya. Dalam perkembangannya, PSHT telah melahirkan banyak atlet yang mampu berprestasi pada berbagai kejuaraan, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari sistem pembinaan yang terstruktur, proses latihan yang berkesinambungan, serta penerapan disiplin yang tinggi dalam setiap tahapan latihan. Oleh karena itu, setiap atlet PSHT dituntut untuk memiliki kesiapan fisik, mental, dan psikologis yang optimal agar mampu bersaing serta mencapai prestasi terbaik.

Sebagai organisasi yang memiliki orientasi terhadap pembinaan atlet berprestasi, PSHT menerapkan program latihan yang relatif ketat dan terencana. Program latihan tersebut dirancang untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental atlet secara menyeluruh. Intensitas latihan yang tinggi menuntut atlet untuk memiliki komitmen, disiplin, serta kemampuan beradaptasi terhadap beban latihan yang diberikan. Selain itu, atlet juga dituntut mampu menjaga konsistensi latihan dalam jangka waktu yang panjang agar terjadi peningkatan performa secara berkelanjutan. Pencapaian prestasi dalam olahraga pencak silat tidak hanya ditentukan oleh

kemampuan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan kondisi fisik dan psikologis atlet yang saling mendukung satu sama lain.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam olahraga pencak silat. Cabang olahraga ini memiliki karakteristik pertandingan yang mengharuskan atlet melakukan berbagai gerakan secara cepat, eksplosif, dan berulang dalam durasi tertentu. Oleh karena itu, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Menurut Ihsan (2018), unsur-unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam pencak silat meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas (*flexibility*), serta koordinasi gerak. Seluruh komponen tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam mendukung efektivitas teknik serangan maupun pertahanan selama pertandingan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mampu melakukan gerakan secara efisien, mengurangi risiko kelelahan, serta meminimalkan kemungkinan terjadinya cedera.

Di samping kondisi fisik, faktor psikologis juga memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Salah satu aspek psikologis yang paling berpengaruh adalah motivasi. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas, mempertahankan usaha, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks olahraga, motivasi menjadi energi yang mampu meningkatkan semangat latihan, ketekunan, kepercayaan diri, dan daya juang atlet ketika menghadapi berbagai tantangan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih disiplin dalam mengikuti program latihan, mampu mengatasi rasa lelah, serta memiliki komitmen yang kuat untuk terus meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menyebabkan menurunnya intensitas latihan, kurangnya semangat berkompetisi, bahkan berpotensi menghambat pencapaian prestasi olahraga.

Hubungan antara kondisi fisik dan motivasi merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembinaan atlet. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet melaksanakan program latihan secara maksimal, sedangkan motivasi yang tinggi menjadi pendorong bagi atlet untuk tetap konsisten mengikuti latihan meskipun menghadapi berbagai hambatan, seperti kelelahan, cedera, maupun tekanan kompetisi. Dengan demikian, kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam membentuk performa atlet yang optimal. Bagi atlet PSHT Kota Kediri, kombinasi antara kondisi fisik yang prima dan motivasi latihan yang tinggi menjadi modal utama untuk meningkatkan kualitas penampilan dalam setiap pertandingan serta mencapai prestasi yang lebih baik pada berbagai kejuaraan. (Mulyana & Rahayu, 2015).

Secara teoritis, hubungan antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi dijelaskan melalui pendekatan psikologi olahraga. Weinberg & Gould (2019) menyatakan bahwa motivasi yang tinggi dapat meningkatkan efektivitas latihan dan konsistensi atlet. Bandura (1997) menjelaskan bahwa persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*) berperan penting dalam membentuk motivasi seseorang untuk mencapai prestasi. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung lebih percaya diri, berani menetapkan target prestasi, dan memiliki ketekunan latihan yang tinggi.

Meskipun secara teoritis kondisi fisik dan motivasi berprestasi merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, penelitian empiris yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara komprehensif pada cabang olahraga pencak silat masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak memfokuskan kajian pada pengaruh kondisi fisik terhadap performa pertandingan, keterampilan teknik, atau hasil kompetisi, sedangkan penelitian yang menghubungkan kondisi fisik dengan aspek psikologis, khususnya motivasi berprestasi atlet, masih belum banyak dilakukan. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengambil objek atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kota Kediri juga masih sangat sedikit, padahal setiap perguruan memiliki karakteristik pembinaan, budaya organisasi, intensitas latihan, serta sistem pengembangan atlet yang berbeda-beda. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kesiapan fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat di lingkungan PSHT Cabang Kota Kediri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana kondisi fisik yang dimiliki atlet berhubungan dengan tingkat motivasi berprestasi mereka dalam menjalani proses latihan maupun menghadapi kompetisi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi komponen-komponen kondisi fisik terhadap motivasi berprestasi atlet sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mampu mendukung pembentukan motivasi berprestasi yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada kajian psikologi olahraga dan pembinaan prestasi, serta secara praktis menjadi referensi bagi PSHT Cabang Kota Kediri maupun perguruan pencak silat lainnya dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara menyeluruh.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang bersifat objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik sehingga mampu menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2020), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sementara itu, desain penelitian korelasional digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan antara variabel bebas, yaitu kondisi fisik, dengan variabel terikat, yaitu motivasi berprestasi atlet pencak silat. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut serta mengetahui arah dan kekuatan hubungan yang terjadi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah **analisis** regresi linear berganda. Analisis ini dipilih karena variabel kondisi fisik dalam penelitian terdiri atas beberapa komponen, seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, dan komponen fisik lainnya yang diduga memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi atlet. Regresi linear berganda memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara beberapa variabel bebas secara simultan terhadap satu variabel terikat, sekaligus mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial. Selain itu, analisis ini juga dapat digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi setiap komponen kondisi fisik terhadap motivasi berprestasi atlet sehingga hasil penelitian dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor fisik yang paling dominan memengaruhi motivasi berprestasi atlet pencak silat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat aktif yang tergabung dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kota Kediri dan secara rutin mengikuti program latihan yang diselenggarakan oleh organisasi. Populasi tersebut dipilih karena dianggap memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu atlet yang menjalani proses pembinaan secara terstruktur sehingga memiliki pengalaman latihan dan kompetisi yang relatif seragam. Adapun sampel penelitian berjumlah 40 atlet, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut meliputi atlet yang masih aktif mengikuti latihan secara rutin, terdaftar sebagai anggota PSHT Cabang Kota Kediri, serta bersedia menjadi responden penelitian. Sampel diambil dari beberapa ranting yang berada di bawah naungan PSHT Cabang Kota Kediri dengan jumlah 10 atlet dari setiap ranting, sehingga diharapkan mampu mewakili karakteristik populasi dan memberikan data yang valid untuk dianalisis dalam penelitian ini.

Variabel independen (X) adalah kondisi fisik yang diukur melalui lima komponen: (1) daya tahan aerobik diukur menggunakan Bleep Test untuk memperoleh nilai VO2Max; (2) kekuatan otot lengan diukur melalui tes push up maksimal selama 1 menit; (3) kelincahan diukur menggunakan tes shuttle run 8x5 meter; (4) kecepatan diukur melalui tes lari 30 meter; dan (5) daya ledak tungkai diukur menggunakan tes vertical jump. Variabel dependen (Y) adalah motivasi berprestasi yang diukur menggunakan angket kuesioner dengan skala Likert empat kategori (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju) yang telah divalidasi. Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan profil setiap variabel, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, uji korelasi parsial, serta uji regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

a) Kondisi Fisik Atlet

Hasil analisis statistik deskriptif kondisi fisik atlet PSHT Cabang Kota Kediri disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskriptif Kondisi Fisik Atlet PSHT Cabang Kota Kediri

Variabel	N	Min	Max	Rata-rata	SD	Kategori
VO2Max	40	3	10	6,83	1,451	Sedang
Push Up	40	29	73	49,13	10,398	Baik Sekali
Shuttle Run	40	15	17	16,15	0,489	Kurang
Lari 30 Meter	40	15	17	16,15	1,908	Sedang
Vertical Jump	40	2	3	2,73	0,352	Baik

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri menunjukkan bahwa setiap komponen kondisi fisik memiliki tingkat capaian yang berbeda-beda. Pada komponen daya tahan aerobik ($VO_2\text{Max}$) diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,83 yang termasuk dalam kategori sedang. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet, yaitu 24 orang (60%), berada pada kategori sedang, sedangkan 12 orang (30%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan daya tahan aerobik atlet masih berada pada tingkat yang cukup, namun masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur agar mampu mendukung performa atlet selama mengikuti pertandingan yang berlangsung dalam intensitas tinggi.

Pada komponen kekuatan otot lengan yang diukur menggunakan tes push-up, diperoleh nilai rata-rata sebesar 49,13 dengan kategori baik sekali. Sebanyak 14 atlet (35%) berada pada kategori baik sekali, sementara 14 atlet (35%) lainnya berada pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kekuatan otot lengan yang relatif baik sehingga mampu mendukung pelaksanaan teknik serangan, pertahanan, maupun kemampuan menjaga keseimbangan tubuh selama pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan kekuatan yang diterapkan di PSHT Cabang Kota Kediri telah memberikan hasil yang cukup optimal terhadap peningkatan kekuatan otot lengan para atlet.

Hasil pengukuran pada komponen kelincahan (agility) menggunakan tes *shuttle run* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 16,15 detik yang termasuk dalam kategori kurang. Sebagian besar atlet, yaitu 26 orang (65%), berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kelincahan masih menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam proses pembinaan atlet. Kelincahan merupakan kemampuan yang sangat penting dalam olahraga pencak silat karena berhubungan dengan kemampuan atlet untuk mengubah arah gerakan secara cepat, menghindari serangan lawan, serta melakukan kombinasi teknik secara efektif selama pertandingan.

Sementara itu, pada komponen kecepatan yang diukur melalui tes lari 30 meter, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 24 orang (60%). Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan kecepatan atlet sudah cukup baik, namun masih memiliki peluang untuk terus ditingkatkan melalui latihan-latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan reaksi, akselerasi, dan kecepatan gerak. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat menentukan keberhasilan atlet pencak silat dalam melakukan serangan maupun mengantisipasi gerakan lawan selama pertandingan.

Adapun pada komponen daya ledak otot tungkai (power) yang diukur menggunakan tes *vertical jump*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,73 meter dengan kategori baik. Sebanyak 18 atlet (45%) berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan daya ledak tungkai yang memadai. Kemampuan ini sangat berperan dalam menghasilkan tendangan yang kuat, lompatan yang optimal, serta pergerakan eksplosif yang menjadi karakteristik utama dalam olahraga pencak silat. Secara keseluruhan, hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan daya ledak tungkai merupakan komponen yang relatif baik, sedangkan daya tahan aerobik, kecepatan, dan terutama kelincahan masih memerlukan peningkatan melalui program latihan fisik yang lebih spesifik dan berkelanjutan agar mampu menunjang peningkatan prestasi atlet secara maksimal.

b) Motivasi Berprestasi Atlet

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri berada pada kategori yang cukup baik. Nilai rata-rata motivasi berprestasi atlet adalah 85,77, dengan rentang skor antara 74 hingga 100 serta simpangan baku sebesar 6,18. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki motivasi berprestasi yang relatif tinggi dalam mengikuti proses latihan maupun menghadapi kompetisi. Distribusi data memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet, yaitu 21 orang (52,5%), berada pada kategori sedang. Selanjutnya, sebanyak 12 atlet (30%) berada pada kategori baik, sedangkan 3 atlet (7,5%) termasuk dalam kategori baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memiliki dorongan yang cukup kuat untuk mencapai prestasi, meskipun masih terdapat variasi tingkat motivasi di antara masing-masing atlet.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif tersebut mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi atlet PSHT Cabang Kota Kediri berada pada tingkat sedang hingga baik. Kondisi ini menjadi modal yang positif dalam proses pembinaan atlet karena motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan kedisiplinan latihan, semangat berkompetisi, serta upaya atlet untuk terus mengembangkan kemampuan dan mencapai prestasi yang optimal.

Tabel 2. Deskriptif Motivasi Berprestasi Atlet PSHT Cabang Kota Kediri

Variabel	N	Min	Max	Rata-rata	SD	Kategori
Motivasi Berprestasi	40	74	100	85,77	6,18	Sedang

c) **Uji Normalitas**

Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi karena bertujuan memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi dasar analisis parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel penelitian relatif kecil, yaitu kurang dari 50 responden.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki nilai signifikansi (**Sig.**) lebih besar dari **0,05**. Hal tersebut mengindikasikan bahwa data pada setiap variabel berdistribusi normal, sehingga tidak terdapat penyimpangan terhadap asumsi normalitas. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, data dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik parametrik.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian memenuhi salah satu prasyarat analisis regresi linear berganda. Oleh karena itu, proses analisis dapat dilanjutkan untuk mengetahui hubungan serta besarnya pengaruh variabel kondisi fisik terhadap motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Adapun hasil lengkap uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk	Keterangan
VO2Max	0,572	Normal
Push Up	0,144	Normal
Shuttle Run	0,654	Normal
Lari 30 Meter	0,083	Normal
Vertical Jump	0,157	Normal
Motivasi Berprestasi	0,099	Normal

d) **Uji Korelasi Parsial**

Hasil uji korelasi parsial antara masing-masing komponen kondisi fisik dengan motivasi berprestasi disajikan pada Tabel 4. VO2Max memiliki hubungan positif signifikan dengan motivasi berprestasi ($r = 0,379$; $p = 0,016$). Kekuatan otot lengan (push up) menunjukkan hubungan positif signifikan ($r = 0,485$; $p = 0,02$). Kecepatan lari 30 meter memiliki hubungan negatif signifikan ($r = -0,442$; $p = 0,004$), yang berarti semakin kecil waktu tempuh (semakin cepat) maka semakin tinggi motivasi berprestasi. Komponen kelincahan (shuttle run) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,529 > 0,05$). Daya ledak tungkai (vertical jump) menunjukkan hubungan positif signifikan ($r = 0,318$; $p = 0,046$).

Tabel 4. Uji Korelasi Parsial Kondisi Fisik dengan Motivasi Berprestasi

Variabel	r (Korelasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
VO2Max	0,379	0,016	Signifikan
Push Up	0,485	0,020	Signifikan
Shuttle Run	-0,102	0,529	Tidak Signifikan
Lari 30 Meter	-0,442	0,004	Signifikan
Vertical Jump	0,318	0,046	Signifikan

e) **Uji Regresi Linear Berganda**

Hasil uji regresi linear berganda disajikan pada Tabel 5. Nilai koefisien korelasi berganda (**R**) sebesar 0,545 menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kondisi fisik secara simultan dengan motivasi berprestasi. Nilai koefisien determinasi (**R²**) sebesar 0,545 mengindikasikan bahwa kondisi fisik berkontribusi sebesar 54,5% terhadap motivasi berprestasi atlet, sedangkan 45,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Uji F menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga seluruh komponen kondisi fisik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	R	R ²	Sig. F	Keterangan
Kondisi Fisik → Motivasi Berprestasi	0,545	0,545	0,001	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dan kuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,545$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,001$. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan positif dengan motivasi berprestasi, di mana semakin baik kondisi fisik yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula motivasi mereka untuk mencapai prestasi. Sebaliknya, apabila kondisi fisik atlet kurang optimal, maka motivasi untuk berlatih dan berkompetisi juga cenderung menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik tidak hanya berperan sebagai modal utama dalam mendukung performa saat bertanding, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap aspek psikologis atlet, khususnya dalam membangun semangat, kepercayaan diri, dan dorongan untuk terus meningkatkan prestasi. Dengan kata lain, atlet yang memiliki kesiapan fisik yang baik akan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih termotivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten dan menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Bandura (1997) mengenai *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi motivasi, perilaku, dan pencapaian prestasi. Menurut Bandura, *self-efficacy* terbentuk melalui berbagai pengalaman keberhasilan, salah satunya berasal dari kemampuan fisik yang dimiliki seseorang. Dalam konteks olahraga, atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan latihan yang berat, menguasai teknik pertandingan, serta mengatasi tekanan kompetisi. Kepercayaan diri tersebut kemudian mendorong munculnya motivasi berprestasi yang lebih tinggi karena atlet merasa memiliki peluang yang besar untuk memperoleh hasil yang optimal. Sebaliknya, atlet yang merasa kondisi fisiknya kurang memadai cenderung memiliki tingkat keyakinan diri yang lebih rendah sehingga mudah mengalami keraguan, kecemasan, dan penurunan motivasi ketika menghadapi latihan maupun pertandingan.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan komponen kondisi fisik yang memiliki hubungan paling dominan terhadap motivasi berprestasi, dengan nilai $r = 0,485$ dan $p = 0,020$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula motivasi mereka untuk berprestasi. Dalam olahraga pencak silat, kekuatan otot lengan memiliki fungsi yang sangat penting karena berhubungan langsung dengan efektivitas teknik pukulan, kemampuan melakukan tangkisan, menjaga keseimbangan tubuh, serta mempertahankan kontrol saat terjadi kontak fisik dengan lawan. Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan merasa lebih percaya diri ketika melakukan berbagai teknik serangan maupun pertahanan sehingga memiliki keyakinan yang lebih besar untuk memenangkan pertandingan. Rasa percaya diri tersebut secara tidak langsung meningkatkan motivasi atlet untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Artanayasa (2023) yang menyatakan bahwa kekuatan otot lengan, khususnya otot triceps, merupakan salah satu komponen fisik yang paling menentukan efektivitas teknik pukulan dalam pencak silat. Menurut penelitian tersebut, atlet yang memiliki kekuatan lengan yang baik mampu menghasilkan pukulan yang lebih cepat, kuat, dan akurat sehingga memiliki peluang yang lebih besar untuk memperoleh poin dalam pertandingan. Kondisi tersebut juga memberikan dampak psikologis berupa meningkatnya rasa percaya diri serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, kekuatan otot lengan tidak hanya memberikan keuntungan secara biomekanik dalam pelaksanaan teknik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi berprestasi melalui terbentuknya persepsi positif mengenai kemampuan yang dimiliki atlet.

Komponen kecepatan lari 30 meter juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi, namun dengan arah hubungan yang negatif ($r = -0,442$; $p = 0,004$). Hubungan negatif tersebut tidak menunjukkan bahwa kecepatan menurunkan motivasi, melainkan disebabkan oleh sistem penilaian tes lari 30 meter yang menggunakan satuan waktu. Semakin kecil atau semakin singkat waktu tempuh yang dicapai atlet, berarti semakin tinggi tingkat kecepatan yang dimiliki. Oleh karena itu, hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa atlet yang memiliki kemampuan berlari lebih cepat cenderung memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi. Dalam pertandingan pencak silat, kecepatan merupakan salah satu komponen yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam melakukan serangan, menghindari serangan lawan, serta mengambil keputusan secara cepat dalam berbagai situasi pertandingan. Atlet yang memiliki kecepatan tinggi umumnya lebih percaya diri dalam menghadapi lawan karena merasa mampu menguasai jalannya pertandingan melalui gerakan yang eksplosif dan respons yang cepat.

Berbeda dengan komponen lainnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan yang diukur menggunakan **tes shuttle run** tidak memiliki hubungan parsial yang signifikan terhadap motivasi berprestasi ($p = 0,529$). Tidak signifikannya hubungan tersebut dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, kemampuan kelincahan atlet dalam sampel penelitian relatif homogen sehingga variasi data yang diperoleh tidak cukup besar untuk menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Kedua, karakteristik teknik dalam pencak silat lebih banyak menekankan pada kekuatan pukulan, stabilitas tubuh, kecepatan serangan, serta kemampuan membaca situasi pertandingan dibandingkan perubahan arah secara berulang sebagaimana yang diukur melalui tes shuttle run. Dengan demikian, meskipun kelincahan tetap merupakan komponen penting dalam pencak silat, kontribusinya terhadap motivasi berprestasi tidak sebesar komponen fisik lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian **Gustama et al. (2021)** yang menyatakan bahwa setiap komponen kondisi fisik memiliki kontribusi yang berbeda terhadap aspek psikologis atlet dan tidak semua komponen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kondisi fisik memiliki peran yang lebih luas daripada sekadar mendukung performa teknik dalam pertandingan. Kondisi fisik yang baik juga menjadi fondasi psikologis yang mampu meningkatkan motivasi berprestasi atlet melalui terbentuknya rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kesiapan menghadapi berbagai tuntutan latihan dan kompetisi. Semakin optimal kondisi fisik atlet, semakin besar pula keyakinannya untuk mencapai target prestasi yang telah ditetapkan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Suwirman, Ihsan, dan Sepriadi (2018) yang menemukan adanya hubungan positif antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi pada atlet PPLP pencak silat Sumatera Barat. Dengan demikian, program pembinaan atlet di PSHT Cabang Kota Kediri sebaiknya tidak hanya difokuskan pada peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga mengoptimalkan pengembangan seluruh komponen kondisi fisik sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan pencapaian prestasi atlet secara berkelanjutan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan: (1) Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri secara umum berada dalam kategori cukup baik, dengan kekuatan otot lengan (push up) sebagai komponen terkuat (kategori baik sekali) dan kelincahan (shuttle run) sebagai komponen yang perlu ditingkatkan (kategori kurang). (2) Motivasi berprestasi atlet berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 85,77, menunjukkan adanya dorongan yang cukup memadai dalam mengejar prestasi. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet ($R = 0,545$; $p = 0,001$), dengan kontribusi sebesar 54,5%. Secara parsial, kekuatan otot lengan, kecepatan lari 30 meter, dan VO2Max merupakan komponen yang paling berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet.

Pelatih PSHT Cabang Kota Kediri disarankan untuk mengintegrasikan program latihan fisik yang terstruktur—khususnya peningkatan kekuatan lengan dan daya tahan aerobik—dengan pendekatan latihan mental (mental training) guna memaksimalkan motivasi berprestasi atlet. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan kajian ini dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi seperti kecemasan bertanding, kepercayaan diri, dan peran pelatih.

Reference

- Andrianto, & Hariono, A. (2024). Physical Condition Profile Of Pencak Silat Athletes On Coaching Talented Athletes In Yogyakarta Special Region. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 11(3), 254–258. <https://doi.org/10.22271/Kheljournal.2024.V11.I3d.3350>
- Artanayasa, I. W. (2023). Analisis Kekuatan Otot Lengan Dan Hubungannya Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 45–52.
- Ayusman, A., Donie, D., Suwirman, S., & Haryanto, J. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Gladiator*, 3(4), 207–222. <https://doi.org/10.24036/Gldor13011>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H. Freeman.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* (6th Ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang Press.
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Busthanol Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 147–154.
- Fikry, A., & Wahyudi, U. (2024). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Hasil Prestasi Kelas Tanding Atlet Pencak Silat. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(3), 338–350. <https://doi.org/10.58192/Sidu.V3i3.2550>
- Gustama, F., Et Al. (2021). Komponen Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 115–124.
- Ihsan, N., Suwirman, S., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/Jk.V4i2.6423>
- McClelland, D. C. (1988). *Human Motivation*. Cambridge University Press.
- Mulyana, R., & Rahayu, S. (2015). Motivasi Berprestasi Dan Peran Psikologis Dalam Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(1), 22–31.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 72–80.

- Rusiawati, E., & Wijana, I. N. (2021). Pentingnya Pengukuran Kondisi Fisik Dalam Pembinaan Atlet Berprestasi. *Jurnal PENJAKORA*, 8(2), 101–109.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suwirman, S., Ihsan, N., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 1(1), 88–96.
- Trivena, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., Burhanuddin, B., & Natsir, U. D. (2023). Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Kompetensi Terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Di Kantor KONI Sulawesi Selatan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(1), 34–42.
- Umam, N., Soeharto, N. I., & Dewayani, T. N. E. (2020). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Disiplin Latihan Pada Remaja Yang Mengikuti Pencak Silat Di Perisai Diri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Milleneal 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*, 241–247.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology*. Pearson.