

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Sleman Kabupaten Sleman

Physical Fitness Level Of Pencak Silas Extracurricular Members In Man 3 Sleman Sleman Regency

Nur Rahman Ahmad Wisnu A, Erwin Setyo Kriswanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281, Indonesia.

Author. Email: 12601244021@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 3 Sleman yang beralamat di jalan Magelang Km. 4,5 Kecamatan Sinduadi, Kelurahan Mlati, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes TKJI. Hasil penelitian menunjukkan siswa dengan kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 0 siswa atau (0%), kategori sedang 0 siswa atau (0%), kategori kurang 8 siswa atau (88,8%), kategori kurang sekali 1 siswa atau (11,1%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 88,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman berkategori kurang.

Kata kunci: *Kebugaran, Pencak Silat*

Abstract

The aim of this study is to measure and determine the level of physical fitness of students who join pencak silat extracurricular activity in MAN 3 Sleman, Sleman Regency. This study is a descriptive research using survey method. This study was conducted at MAN 3 Sleman which is located in Magelang street, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta. TKJI test was used to assess the physical fitness level of the participants. The physical fitness levels were categorized into five categories: very good, good, fair, poor, very poor. The results showed that none of the student (0%) in very good category, 0 student (0%) in good category, 0 student (0%) in fair category, 8 students (88.8%) in poor category, 1 student (11.1%) in very poor category. The largest percentage was poor category, which is 88.8%. This shows that the physical fitness level of pencak silat extracurricular member in MAN 3 Sleman was in poor category.

Keywords: *Physical fitness, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Pada tanggal 6 April telah ditetapkan hari Olahraga Internasional untuk menciptakan pembangunan dan perdamaian dalam dunia olahraga. Dikutip dari situs WHO internasional, menyatakan bahwa seluruh anggota dari WHO (*World Health Organization*) termasuk Indonesia, menyetujui untuk menurunkan angka penurunan aktivitas fisik sebesar 10% pada

tahun 2025. Hal ini karena penurunan aktivitas fisik menjadi faktor utama penyebab munculnya penyakit non degeneratif (tidak menular) seperti penyakit jantung dan paru, kanker, dan diabetes. Disisi lain, kemajuan teknologi manusia juga memudahkan manusia dalam mengerjakan sesuatu dengan lebih baik tanpa memerlukan usaha yang berat. Dampak negatifnya, manusia cenderung

memiliki gaya hidup kurang gerak yang disebut hipokinetik (Arma, 2005:46). Semua kemajuan dari teknologi membuat hidup manusia lebih menyenangkan dan lebih mudah. Sebaliknya perubahan drastis telah terjadi dari pola hidup yang aktif menjadi tidak aktif atau pola hidup banyak duduk. Di negara maju dan juga di kota-kota besar di Indonesia orang bepergian untuk melakukan tugas sehari-hari seperti ke tempat pekerjaan, ke sekolah atau berbelanja menggunakan kendaraan bermotor.

Semenjak dicanangkan oleh Presiden Suharto “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 1985, masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar terangsang untuk berolahraga atau melakukan aktivitas jasmani seperti jalan kaki, lari (*jogging*), bersepeda, senam kesegaran jasmani dan senam *aerobic*. Selain itu di kota-kota banyak dijumpai pusat kesegaran jasmani. Satu fenomena yang menggembirakan, radio, televisi, media sosial, surat kabar dan majalah populer ikut mempromosikan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktivitas olahraga. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan tujuan kesegaran jasmani untuk memelihara

dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Depdiknas, 2003: 1). Menurut Cahniyo (2016: 146) komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pencak silat kategori tanding meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) fleksibilitas, (5) koordinasi, (6) kelincahan, dan (7) power. Kebugaran jasmani dengan beberapa komponen fisiknya sangat penting dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat sebagai salah satu olahraga asli yang lahir di Indonesia juga merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat Indonesia dulunya merupakan acuan bagi negara-negara Asia Tenggara bahkan dunia. Pada Sea Games bulan Juni tahun 2015 prestasi Indonesia di bidang pencak silat mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan dengan kegagalan Indonesia menjadi juara umum satu dengan perolehan medali 3 emas 2 perak 5 perunggu. Padahal dalam event tersebut pencak silat merupakan ladang medali bagi Indonesia. Baru pada tahun 2018 lalu pencak silat Indonesia berhasil menuai empat belas medali emas secara beruntun dari total keseluruhan tiga puluh satu medali

emas melalui Asian Games 2018 yang diadakan di Padepokan Pencak Silat, Taman Mini Indonesia Indah, Jakarta Timur, Indonesia dari 23 hingga 29 Agustus 2018 (dakonan.com, 2018). Hal tersebut tentunya menjadi tantangan bagi bangsa Indonesia untuk tetap mempertahankan prestasi pencak silat, khususnya di tingkat Asia Tenggara dan di dunia pada umumnya. Untuk melahirkan atlet yang berprestasi, Kemenpora tampaknya terus mempersiapkan pembinaan para atlet tidak hanya melalui pembinaan namun dari sisi mental para siswa. Menurut Raden Isnanta selaku Deputi III Kemenpora Bidang Pembudayaan Olahraga yang dilansir dari berita online liputan1.com menyatakan bahwa program Pembinaan dan Pembentukan Karakter ini dilakukan demi membentuk pembinaan atlet yang masih duduk di tingkat SMP/SMA, sehingga melahirkan atlet yang tangguh. MAN 3 Sleman sebagai salah satu Madrasah Aliyah Negeri yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat memiliki andil dalam kemajuan prestasi pencak silat Indonesia.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis pada hari rabu tanggal 19 Desember 2018, MAN 3 Sleman merupakan madrasah yang diselenggarakan dengan menggunakan Standar Nasional Pendidikan (SNP) yang terletak di Jalan Magelang Km. 4,5 Kecamatan Sinduadi, Kelurahan Mlati,

Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta. Madrasah Aliyah Negeri 3 Sleman menyediakan beberapa cabang kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri pencak silat yang dilakukan 2 kali dalam sepekan, yaitu pada hari rabu dan jumat yang dimulai pukul 13:30-17:00 WIB. Bentuk latihan yang diberikan sebagian besar masih berfokus pada latihan teknik dan strategi. Sedangkan bentuk latihan fisik masih jarang/kurang terlebih usaha untuk melakukan analisis tes kebugaran jasmani. Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan siswa. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kebugaran jasmani mereka. Pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler pencak silat sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman, sebagai acuan untuk menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang akan datang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani

peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman. Selain itu, ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Menurut Prasetyo (2010: 42) Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu

gejala atau fenomena. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman menggunakan Tes Kebugaran Jasmani.

HASIL PENELITIAN

Hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman pada tanggal 18 Januari 2019. Kebugaran jasmani siswa di sekolah erat kaitannya dengan kemampuan siswa saat melaksanakan tugas-tugas pembelajaran dengan atau tanpa merasa kelelahan dan masih mampu melaksanakan tugas yang lainnya.

Tabel 1. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Sleman.

No	Lari	N	Gantung	N	Sit up	N	Vertical	N	Lari	N	TKJI	Kategori
	60m		Siku				Jump		1200m			
	Waktu		Jumlah		Jumlah		Hasil		Jumlah			
1	10,10	2	4	1	32	4	44	2	6`18	2	11	Kurang
2	9,54	3	4	1	28	3	54	3	7`16	1	11	Kurang
3	10,28	2	4	1	32	4	52	3	7`50	1	11	Kurang
4	9,56	3	7	2	32	4	58	3	7`04	1	13	Kurang
5	12,08	1	7	2	33	4	43	2	8`07	1	10	Kurang
6	11,00	2	4	1	33	4	51	3	8`11	1	11	Kurang
7	11,00	2	0	1	26	3	40	2	8`53	1	9	Kurang Sekali
8	12,40	1	8	2	35	4	51	3	5`56	2	12	Kurang
9	10,36	2	3	1	28	3	51	3	6`52	1	10	Kurang

Berdasarkan deskripsi data ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman dalam kategori kurang.

Hal ini dapat dianalisis menjadi beberapa faktor potensi rendahnya tingkat kebugaran jasmani melalui kebiasaan siswa yang saat ini banyak ditemukan makan-makanan yang kurang sehat dan kandungan gizinya rendah. Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15% (Djoko Pekik Irianto, 2004). Oleh sebab itu diperlukan perhatian khusus baik dari siswa maupun sekolah untuk menjaga asupan gizi yang sehat sehingga upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

Pola istirahat yang kurang baik setelah sepulang sekolah siswa banyak yang langsung bermain gadget hingga terkadang tak terkontrol oleh orang tua siswa, mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembangan tenaga diperlukan pengaturan antara istirahat dan aktivitas yang dilakukan sehingga siswa ketika mengikuti pembelajaran fisik banyak yang kurang aktif. Oleh sebab itu dibutuhkan

kedisiplinan waktu dan kesadaran dari siswa untuk memperhatikan pola istirahatnya sekurang-kurangnya 8 jam sehari, sehingga komponen-komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dapat terpenuhi.

Faktor yang cukup dominan mempengaruhi dalam hal ini adalah program latihan. Program latihan masih cenderung pada latihan teknik dan strategi membela diri. Selain itu waktu pengambilan tes dilakukan setelah libur semester, sehingga kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat cenderung rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data seperti yang diuraikan pada bab IV, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman adalah kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 0 siswa atau (0%), kategori sedang 0 siswa atau (0%), kategori kurang 8 siswa atau (88,8%), kategori kurang sekali 1 siswa atau (11,1%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 88,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. (2005). Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 45-57.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Dakonan.com. (2018). 31 Atlet Peraih Medali Emas Indonesia di Asian Games 2018. Diambil pada tanggal 8 Juli 2019. <https://dakonan.com/atlet-peraih-medali-emas-indonesia-di-asian-games/>
- Depdiknas. (2007). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Keputusan Presiden Republik Indonesia. Nomor 67 Tahun 1985.
- Liputan1. (29 September 2017). *Kembangkan Potensi Atlet SKO, Kemenpora Helatkan Pembinaan dan Pembentukan Karakter*. Diambil pada tanggal 2 Januari 2018, dari <https://www.liputan1.com/2017/09/29/kembangkan-potensi-atlet-sko-kemenpora-helatkan-pembinaan-dan-pembentukan-karakter/>
- Prasetyo, B & Lina Miftahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- WHO. (2018). Physical Activity. Fact sheet. Diambil pada tanggal 26 Desember 2018, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>