

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTS ALI MAKSUM KABUPATEN BANTUL

Oleh Dicky Yoza Saputra, PJKR, FIK, UNY
Koplak.dys@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 30 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Instrumen dalam penelitian ini, yaitu Tes TKJI umur 13 - 15 tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis yang berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (23.33%) dalam kategori baik, 11 siswa (36.67%) dalam kategori sedang, 12 siswa (40%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci : *kebugaran jasmani, pencak silat, ekstrakurikuler*

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENT FOLLOWING PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR IN MTS ALI MAKSUM BANTUL REGENCY

Abstract

The purpose of this research is to figure out how much level of physical fitness of students who follow Pencak Silat extracurricular in MTs (Islamic Junior High School) Ali Maksum Bantul is.

The research method used was by survey method with data collection technique by using test and measurement technique. Sampling technique performed purposive sampling method with 30 students as the samples. This research was descriptive research. Instrument of this research was by using TKJI test for 13-15 years old. Data analysis technique was by using analysis technique in the form of percentage.

The research results show that physical fitness level of Pencak Silat extracurricular participants in MTs Ali Maksum Bantul academic year 2017/2018 is as follows; 0 student (0%) in excellent category, 7 students (23.33%) in good category, 11 students (36.67 %) in medium category, 12 students (40%) in less category, and 0 student (0%) in very less category.

Keywords: physical fitness, Pencak Silat, extracurricular

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam berolahraga, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani penting dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang terdapat di Indonesia. Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Dalam olahraga bela diri seorang pesilat harus melakukan teknik gerakan dengan baik dan memahami apa yang berlaku dalam olahraga bela diri tersebut. Untuk dapat menjadi pesilat bela diri yang baik, seorang harus berlatih keras dan disiplin.

Pesilat yang memiliki teknik dasar yang baik, pesilat tersebut cenderung dapat bertanding pencak silat dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pesilat pencak silat adalah kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan dan bantingan. Untuk menjadi seorang pesilat yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bertanding, tetapi juga harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula. Pesilat pencak silat diwajibkan memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 3 (tiga) babak, dengan masing-masing babak selama 2 menit dan istirahat antara babak 1 menit. Pesilat pencak silat dalam bertahan dan menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan keras (*body contact*), ataupun harus bergerak dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti tiba-tiba untuk menguasai pertandingan (memukul, menendang, menghindar, membanting, dll). Selain teknik dasar pesilat pencak silat juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Suharjana (2004: 4) “kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan

dan kelelahan berlebihan”. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Setiap pesilat harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bertanding pencak silat menjadi bagus dan tidak mudah lelah. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pesilat ekstrakurikuler pencak silat. Apabila seseorang pesilat pencak silat akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kesatuan kepemilikan fisik, penguasaan teknik, kepemilikan mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pesilat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di sekolah hendaknya didasari oleh para pelatih dan juga siswa itu sendiri. pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pesilat mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pesilat dalam pertandingan. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2002: 3).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis pada hari sabtu tanggal 17 Febuari 2018 di MTs Ali Maksud Bantul merupakan sekolah yang berbasis pondok pesantren, dimana para siswanya juga merupakan santri di pondok pesantren Krapyak, Yayasan Ali

Maksum Bantul. Santri di pondok pesantren Krapyak setiap harinya melakukan kegiatan dari pagi hingga malam dengan kegiatan yang cukup padat seperti mengaji dan kegiatan-kegiatan kepesantrenan lainnya. Sekolah MTs Ali Maksum Bantul sendiri mengadakan beberapa cabang kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri pencak silat yang dilakukan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa dan kamis yang dimulai pukul 15:30-17:30 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler dilatih oleh pelatih pencak silat dengan 2x latihan maka kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa berlatih tanding pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih meliputi teknik dasar seperti pukulan, tendangan, bantingan, dan latihan bertanding 1 lawan 1.

Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan siswa. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 (enam) bulan. 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 MTs Ali Maksum Bantul belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. Dengan melihat kondisi siswa ekstrakurikuler pencak silat yang berbeda kemampuan pencak silatnya, tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul pada saat latihan siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik sangat kurang sehingga santri yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat cepat merasa kelelahan, terlihat pada saat melakukan

tendang atau pukulan kurang maksimal. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti pertandingan-pertandingan tertentu.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul karena masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa berlatih tanding pencak silat pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 3 (tiga) babak, masing-masing babak waktunya 2 menit.. Adapun untuk mengungkapkan permasalahan ini penulis memilih tempat di MTs Ali Maksum Bantul cabang ekstrakurikuler pencak silat.

Alasan penentuan objek penelitian di MTs Ali Maksum Bantul dikarenakan MTs Ali Maksum sendiri adalah sekolah yang berbasis pesantren, dengan begitu selain kegiatan sekolah para siswa juga menjadi santri yang wajib mengikuti kegiatan kepesantrenan di pondok pesantren krapyak dan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul belum mampu bersaing secara maksimal di daerah maupun di nasional dalam pencapaian prestasi. Tahun 2017 pencak silat MTs Ali Maksum mengikuti kejuaraan diantaranya adalah pekan olahraga dan seni (PORSENI) tingkat kabupaten yang diikuti oleh sekolah sekolah umum se kabupaten bantul dalam pencapaiannya belum mampu meraih hasil maksimal dengan hanya meraih 1 medali perak, sedangkan di Pekan Olahraga & Seni Kabupaten (POSPEKAB) tingkat kabupaten yang diikuti pondok pesantren Se-kabupaten Bantul mendapatlan 2 medali emas dan kemudian mewakili Kabupaten Bantul pada Pekan Olahraga & Seni Daerah (POSPEDA) tingkat provinsi dengan hasil 1 medali emas dan 1 medali perunggu.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Prasetyo, 2010: 42). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data

menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di lapangan Alun-Alun Kidul pada hari Rabu tanggal 11 April 2018 pukul 08.00 WIB – 11.00 WIB. Alun-Alun kidul merupakan salah satu tempat dimana dilakukannya latihan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul.

3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul untuk melakukan kebugaran jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (a) Lari 50 meter diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk menggunakan tes pull up, (c) Baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes sit up, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes vertical jump dengan satuan centimeter, (e) Lari 1000 meter diukur menggunakan tes lari 1000 meter dengan satuan menit.

4. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013: 173). Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul yang berjumlah 141 peserta. Menurut Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diselidiki. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:85). Adapun pertimbangan *sampling* tersebut adalah: (1) siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum, (2) siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum yang berusia 13-15 tahun. (3) siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum

yang aktif dan bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani. Berdasarkan pertimbangan di atas jumlah sampel yang memenuhi kriteria tersebut dalam penelitian ini adalah 30 peserta.

5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2013: 203). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 13-15. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengambil data terdiri atas 5 item tes, yaitu: (a) Lari 50 meter diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk menggunakan tes pull up, (c) Baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes sit up, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes vertical jump dengan satuan centimeter, (e) Lari 1000 meter diukur menggunakan tes lari 1000 meter dengan satuan menit.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 3). Penelitian tes ini dikarenakan tes ini telah baku dan lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0,960.

Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas: Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0,804.

b. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian tes kebugaran jasmani seperti tersebut di atas, penelitian ini

menggunakan rangkaian tes TKJI untuk anak umur 13-15 tahun yang terdiri atas lima tes dengan urutan tes sebagai berikut:

1. Lari 50 meter putra dan putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.

2. Gantung angkat tubuh 60 detik putra dan gantung siku tekuk 60 detik putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap dengan sempurna, dalam satuan waktu detik.

3. Baring duduk 60 detik putra dan putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna atau satuan hitung selama 60 detik.

4. Loncat tegak putra dan putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif, hasil yang dicatat selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, tes ini dilakukan 3 kali ketiga selisih raihan dicatat kemudian ambil nilai tertinggi dalam satuan Cm (Centimeter).

5. Lari 1000 meter putra dan lari 800 meter putri

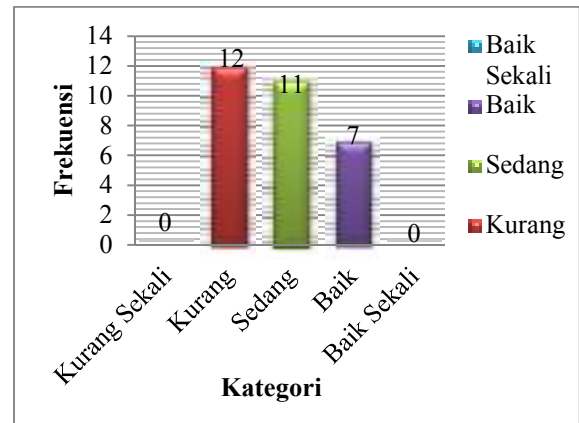
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan, pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Hasil penelitian dan pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat kebugaran jasmani santri yang mengikuti program unggulan pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018

Secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan kepada 30 peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 diperoleh data : nilai *maksimum* 20, nilai *minimum* 11, rata-rata (*mean*) 14.8. Selanjutnya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: 0 siswa dalam kategori baik sekali, 7 siswa dalam kategori baik, 11 siswa dalam kategori sedang, 12 siswa dalam kategori kurang, dan 0 siswa dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018.

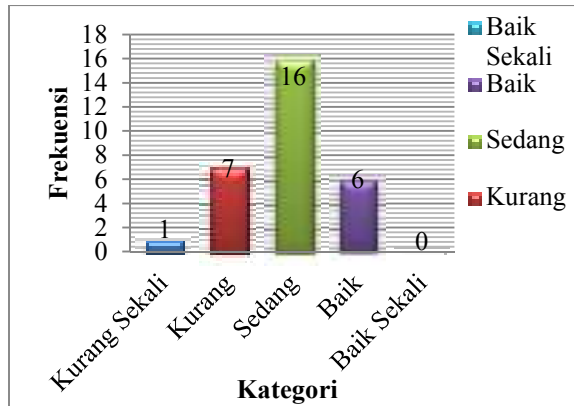
1. Tingkat kebugaran per komponen fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018

1) Lari 50 Meter (*sprint*)

Hasil data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.90. Berdasarkan diagram dibawah ini kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Selanjutnya diketahui bahwa 0 siswa dalam kategori baik sekali, 6 siswa dalam kategori baik,

16 siswa dalam kategori sedang, 7 siswa dalam kategori kurang, dan 1 siswa dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang,. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

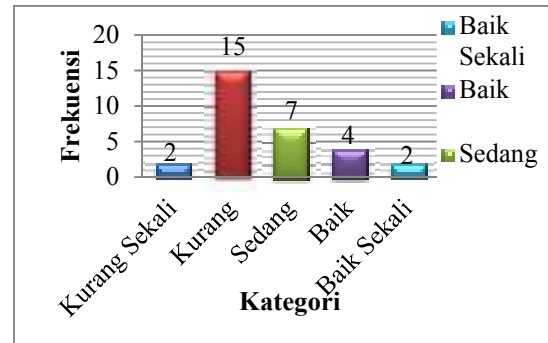


Gambar 8. Histogram Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

2) Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 5.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.63. Kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) adalah sebagai berikut:

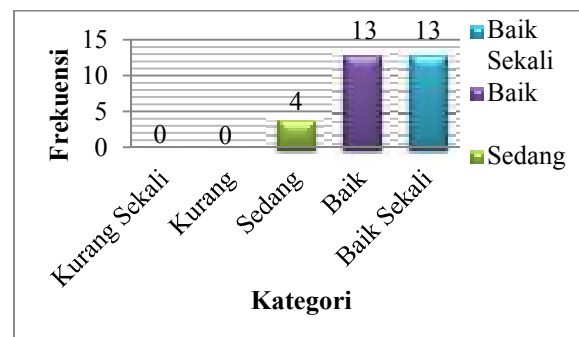
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 2 siswa dalam kategori baik sekali, 4 siswa dalam kategori baik, 7 siswa dalam kategori sedang, 15 siswa dalam kategori kurang, dan 2 siswa dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 9. Histogram Komponen Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

3) Baring Duduk (*Sit Up*)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 5.00, nilai minimum 3.00, rata-rata (*mean*) 4.30. kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes baring duduk (*sit up*) diketahui bahwa 13 siswa dalam kategori baik sekali, 13 siswa dalam kategori baik, 4 siswa dalam kategori sedang, 0 siswa dalam kategori kurang, dan 0 siswa dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

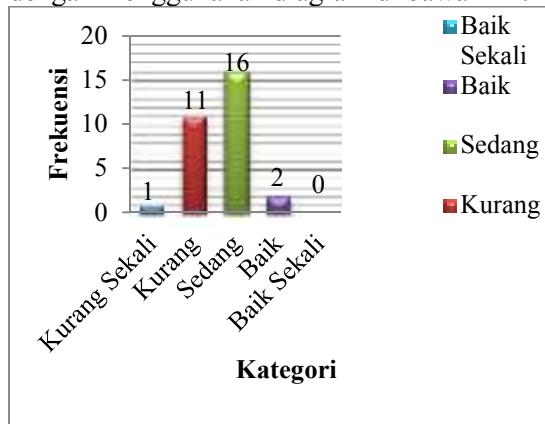


Gambar 10. Histogram Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di

MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

4) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.63. Kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksud Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes loncat tegak (*vertical jump*) dapat diketahui bahwa 0 siswa dalam kategori baik sekali, 2 siswa dalam kategori baik, 16 siswa dalam kategori sedang, 11 siswa dalam kategori kurang, dan 1 siswa dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

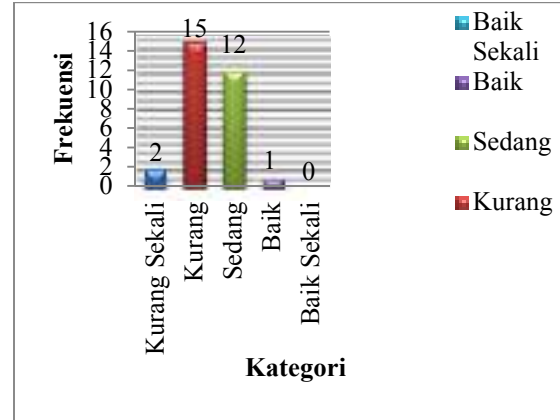


Gambar 11. Histogram Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

5) Lari 1000 Meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.40. Kemudian

dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Diketahui bahwa 0 siswa dalam kategori baik sekali, 1 siswa dalam kategori baik, 12 siswa dalam kategori sedang, 15 siswa dalam kategori kurang, dan 2 siswa dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 12. Histogram Komponen Lari 1000 meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2008

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (23.33%) dalam kategori baik, 11 siswa (36.67%) dalam kategori sedang, 12 siswa (40%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah bekerja. Melihat tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 belum optimal. Hal tersebut bisa saja terjadi disebabkan oleh

beberapa faktor diantaranya latihan hanya dilakukan 2x dalam seminggu kemudian siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik sangat kurang. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti pertandingan-pertandingan tertentu, namun ada beberapa siswa yang hasilnya masuk kategori baik disebabkan karena siswa tersebut sudah sering mengikuti pertandingan dan sering melakukan tambahan latihan mandiri di luar jam latihan rutin. Berdasarkan hasil penelitian di atas dari beberapa komponen tes yang sudah dilakukan siswa dapat diketahui bahwa tes baring duduk (*sit up*) mempunyai hasil yang cukup baik dan sebaliknya tes gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri) mempunyai hasil yang kurang. Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga.

Faktor yang cukup dominan dalam hal ini adalah program latihan. Peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 seharusnya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas kebugaran yang dimiliki setiap peserta. Hal ini perlu dilakukan karena Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dsb. Sedangkan “Silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata. Jadi disimpulkan bahwa “Pencak silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian”. Tujuan olahraga bela diri pencak silat yang dipertandingkan adalah mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan cara menendang, memukul, membanting dan sebagainya. Berdasarkan pengertian olahraga bela diri pencak silat tersebut sehingga dapat diketahui bahwa dalam olahraga bela diri pencak silat memerlukan tingkat kebugaran yang baik dan mencakup semua komponen-komponennya. Menurut Sajoto (1995: 8) Komponen Kebugaran Jasmani

meliputi 10 komponen, sebagai berikut : (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya Tahan (*endurance*), (3) Daya Otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*speed*), (5) Daya Lentur (*Fleksibility*), (6) Kelincaha (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Semua komponen kebugaran tersebut diperlukan dalam olahraga bela diri pencak silat dan harus dimiliki dengan baik oleh setiap peserta ekstrakurikuler. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan semakin baik tingkat kebugaran setiap peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 semakin baik pula prestasi yang mereka raih dalam cabang olahraga bela diri pencak silat.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (23.33%) dalam kategori baik, 11 siswa (36.67%) dalam kategori sedang, 12 siswa (40%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan demi peningkatan kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolak ukur untuk menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini

dengan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Prasetyo, B & Lina Miftahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Anfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- _____. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- _____. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.