

ARTIKEL

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK SORE TULUNGAGUNG
TAHUN AJARAN 2017-2018**



Oleh:

DEWI SAGITA

13.1.01.09.0157

Dibimbing oleh :

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or**
- 2. Hendra Mashuri, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASORKES
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

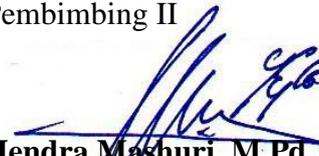
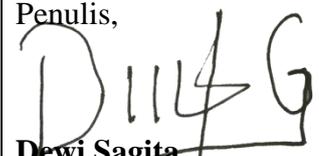
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dewi Sagita
NPM : 13.1.01.09.0157
Telepon/HP : 085645606131
Alamat Surel (Email) : dewisagitapenjas02@gmail.com
Judul Artikel : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Sore Tulungagung Tahun Ajaran 2017-2018
Fakultas – Program Studi : FKIP/PENJASORKES
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri 04 januari 2018
Pembimbing I  <u>Yulingga Nanda Hanief, M.Or</u> NIDN. 0701079001	Pembimbing II  <u>Hendra Mashuri, M.Pd.</u> NIDN. 0730108801	Penulis,  <u>Dewi Sagita</u> 13.1.01.09.0157

STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK SORE TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2017-2018

Dewi Sagita

13.1.01.09.0157

FKIP-PENJASORKES

dewisagitapenjas02@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Hendra Mashuri, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dewi Sagita : Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Sore Tulungagung Tahun Ajaran 2017-2018, SKRIPSI, PENJASKESREK, FKIP UNP KEDIRI.

Penelitian ini berdasarkan kurang memperhatikan kebugaran jasmani siswa yang dibuktikan dengan pelatihan ekstrakurikuler pencak silat dilakukan secara monoton dan tidak ada pelatihan kondisi fisik secara khusus. Setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh tenaga. Komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*). Kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponennya meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Sore Tulungagung tahun ajaran 2017-2018 ?

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Sore Tulungagung berada pada kategori “sedang” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat kebugaran Jasmani kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 16 siswa (80%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik 4 (20%), dan mempunyai Tingkat kebugaran Jasmani baik sekali 0 (0%).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Pencak Silat

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, *inovatif*,

terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktikmetodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Dalam kehidupan yang modern ini pendidikan adalah bagian yang paling integral yang harus ditempuh agar mampu bersaing dengan Negara-negara di dunia pada era globalisasi ini. Pendidikan mengacu pada peningkatan sumber daya manusia agar lebih maju dan dapat berkembang sebagai manusia yang dapat berguna bagi nusa dan bangsa. Pendidikan pada umumnya dapat didapatkan melalui kegiatan belajar mengajar di

sekolah. Dalam kegiatan belajar mengajar yang ada di sekolah, terdapat dua kegiatan yang disediakan oleh sekolah kepada siswa yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya dikondisikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah masing-masing.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk pada kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa-siswi itu sendiri.

Pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah banyak yang berupa kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga banyak dijadikan ekstrakurikuler karena kegiatan tersebut dapat menunjang dan menjaga kondisi fisik serta kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan

belajar mengajar di sekolah, akan tetapi faktor kurangnya latihan yang rutin mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang, agar tubuhnya selalu tetap bugar dan prima, karena olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dan juga bisa digunakan sebagai rekreasi, serta untuk mengembangkan suatu prestasi. “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dilaksanakan di SMK Sore Tulungagung. Kegiatannya meliputi voli, basket, futsal dan pencak silat. Dari kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler tersebut, salah satu yang membutuhkan kebugaran jasmani yang prima adalah pencak silat. “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 menurut Hasan Alwi dkk, (2008: 43) pelatihan pencak silat dilakukan secara monoton dan tidak ada pelatihan kondisi fisik secara khusus. Setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh tenaga. keolahragaan nasional.

Penelitian ini berdasarkan kurang memperhatikan kebugaran jasmani siswa yang dibuktikan dengan pelatihan ekstrakurikuler pencak silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata..

Menurut Nurhasan, (2005:18) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*). Kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponennya meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya

ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Sore Tulungagung tahun ajaran 2017-2018

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13- 15 tahun, 16-19 tahun . Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam

penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Buggin (2006: 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.

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Sore Tulungagung tahun ajaran 2017-2018. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16- 19 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI(Tes kebugaran jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah 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 ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya

Tes kesegaran jasmani Indonesia merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Pertama : Lari 60 meter.
- b. Kedua : gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*) dan gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*).
- c. Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- d. Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Kelima : Lari 1200 meter (putra)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Hasil data tes lari 60 meter peserta ekstrakurikuler Pencak silat SMK Sore , menghasilkan mean 9,47; median = 9,5, modus = 9,6 dan standar deviasi = 0,80.

Adapun nilai terkecil sebesar 8,2 dan nilai terbesar sebesar 10,8.

Hasil data tes gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMk Sore , menghasilkan mean 14,5, median = 15, modus = 17, dan standar deviasi = 2,743. Adapun nilai terkecil sebesar 10 dan nilai terbesar sebesar 18.

Hasil data baring duduk peserta ekstrakurikuler peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Sore menghasilkan mean 18,55, median = 19,5, modus = 20, dan standar deviasi = 3,103. Adapun nilai terkecil sebesar 11 dan nilai terbesar sebesar 22

Hasil data loncat tegak peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK sore, menghasilkan mean 48,35, median = 47,0, modus = 42,0, dan standar deviasi = 5,71. Adapun nilai terkecil sebesar 42,0 dan nilai terbesar sebesar 59,0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Sore Tulungagung berada pada kategori “sedang”. Jadwal latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Sore Tulungagung

yaitu berlatih setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin pukul 14.30-16.00 WIB. Karena jadwal latihan yang hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak mengikuti latihan di luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik saja, sehingga kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMK Sore Tulungagung perlu memberikan jam latihan fisik tambahan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya latihan yang mengarah ke latihan fisik bukan hanya ke latihan teknik saja.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya 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

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Sore Tulungagung berada pada kategori “sedang”

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan dkk. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bungin, Burhan. 2006. Sosiologi Komunikasi : Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di masyarakat, Jakarta : Kencana pernada Media Group.
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.