

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

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**Dicky Yoza Saputra**  
**NIM 14601244015**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

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

Oleh  
Dicky Yoza Saputra  
14601244015

**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*

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRI YANG MENGIKUTI  
PROGRAM UNGGULAN PENCAK SILAT DI MTS ALI MAKSUM  
KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:  
Dicky Yoza Saputra  
NIM. 14601244015


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Mei 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Gunur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Drs. F. Suharjana, M.Pd.  
NIP. 19580706 19803 1 002

## SURAT PERNYATAAN

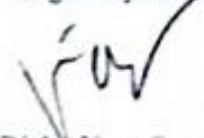
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dicky Yoza Saputra  
NIM : 14601244015  
Program Studi : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi)  
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang Mengikuti  
Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum  
Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2018

Yang menyatakan,



Dicky Yoza Saputra

NIM. 14601244015

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:

Dicky Yoza Saputra

NIM. 14601244015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 12 Juli 2018

**TIM PENGUJI**


Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		20/7-2018
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd Sekertaris Penguji		18-7-18
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Penguji I		17-7-18

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

- Tak seindah untuk diceritakan, hanya perjalanan pemuda dari desa. (Dicky Yoza Saputra)
- Aku akan selalu ingat, dengan gagah berani aku meninggalkan keluarga dan kampung kelahiranku untuk menuntut ilmu di pulau seberang yang sangat tergambar jelas kala itu adalah senyum kedua orang tuaku. (Dicky Yoza Saputra)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku, Bapak Mariman dan Ibu Siti Rohimah serta keluargaku yang telah memberi semangat, dukungan dan perhatian serta memberikan doanya setiap saat.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Yang Mengikuti Program Unggulan Pencak Silat Di Mts Ali Maksum Kabupaten Bantul” dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah MTs Ali Maksum Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat MTs Ali Maksum yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

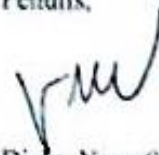


7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR D 2014 yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Mei 2018

Penulis,



Dicky Yoza Saputra  
NIM 14601244015

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9
2. Hakikat Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	12
4. Tes-Tes Standar Dalam Kebugaran Jasmani .....	13
5. Definisi Pencak Silat .....	16
6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	28
7. Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul .....	30
8. Karakteristik Siswa di MTs Ali Maksum Bantul .....	30
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian .....	37
2. Teknik Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	43
2. Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 .....	44
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi.....	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	57
D. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kuda-Kuda Pencak Silat.....	20
Gambar 2. Sikap Pasang .....	21
Gambar 3. Arah Gerakan.....	22
Gambar 4. Pola Langkah .....	23
Gambar 5. Teknik Pukulan .....	25
Gambar 6. Teknik Tendangan T.....	26
Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 .....	44
Gambar 8. Histogram Komponen Lari 50 m ( <i>sprint</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 .....	46
Gambar 9. Histogram Komponen Gantung Angkat (Putra) dan Gantung Siku Tekuk (Putri) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	48
Gambar 10. Histogram Komponen Baring Duduk ( <i>sit up</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	50
Gambar 11. Histogram Komponen Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	52
Gambar 12. Histogram Komponen Lari 1000 m (Putra) dan Lari 800 m (Putri) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	54

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra .....	40
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putri .....	41
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra dan Putri .....	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 m ( <i>sprint</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Angkat Tubuh (Putra) dan Gantung Siku Tekuk (Putri) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk ( <i>sit up</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1000 m (putra) dan Lari 800 m (putri) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin penelitian dari fakultas.....	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari MTs Ali Maksum Bantul .....	63
Lampiran 3. Kalibrasi Meteran .....	64
Lampiran 4. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	66
Lampiran 5. Surat keterangan Ekstrakurikuler pencak silat .....	67
Lampiran 6. Formulir TKJI.....	68
Lampiran 7. Instrumen Tes TKJI.....	69
Lampiran 8. Daftar Nama Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Pencak Silat Mts Ali Maksum Bantul .....	75
Lampiran 9. Daftar Nama Siswa-Siswi Penelitian Ekstrakurikuler Pencak Silat Mts Ali Maksum Bantu .....	80
Lampiran 10. Data TKJI .....	81
Lampiran 11. Hasil Perhitungan SPSS .....	86
Lampiran 12. Kartu Bimbingan .....	87
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	88

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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 Februari 2018 di MTs Ali Maksum 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 mendapatkan 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.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Pelatih lebih banyak fokus pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan latihan fisik masih sangat kurang.
2. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul.
3. Belum tercapainya prestasi yang optimal.
4. Belum adanya program fisik secara khusus yang dilakukan pelatih.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah yaitu “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
  - b. Menambah wawasan mengenai keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul.
  - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program-program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksud Bantul. Supaya mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002: 7). Sedangkan menurut Suharjana (2013:3) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani adalah keadaan tubuh yang mampu untuk melaksanakan aktivitas setiap hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Khairul Hadziq, 2017: 99).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kemampuan kebugaran jasmaninya

kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

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. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

## **2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Menurut Khairul Hadziq (2017:99) komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua kategori, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan meliputi :

- a. Keseimbangan  
Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.
- b. Kelincahan  
Kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.



- c. Kordinasi  
Kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.
- d. Kecepatan reaksi  
Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan mampu bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

Kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan meliputi :

- a. Daya tahan jantung dan paru-paru  
Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktivitas kerja dalam waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti.
- b. Kekuatan otot  
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Artinya, otot akan menegang atau berkontraksi untuk mengerahkan kekuatannya. Gerak pengerahan kekuatan ditunjukkan dengan gerakan seperti mendorong, mengangkat, menarik dan melempar.
- c. Daya tahan otot  
Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- d. Kelenturan (*fleksibilitas*)  
Kelenturan adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan suatu gerakan. Semakin luas ruang gerak sendi seseorang kualitas gerakan akan semakin baik.

Menurut Irianto (2004:4), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 5 komponen dasar, meliputi :

- a. Daya tahan paru-paru  
Daya tahan paru-paru adalah kemampuan untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan otot  
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- c. Daya tahan otot  
Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- d. Kelentukan  
Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh ini seseorang dapat bergerak secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dikeluarkan ketika beraktivitas.
- e. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

### **3. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian di California Departemen of Health menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat dan diberi umur panjang, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak mengkonsumsi alkohol. Menurut Suharjana (2013: 9), ada tiga hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidup sehat, yaitu:

- a. Mengatur makan Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.
- b. Istirahat secara teratur Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisiklelah dengan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, mesti hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.
- c. Berolahraga secara rutin. Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya Suharjana (2013: 10) juga menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut :

- a. Usia  
Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul “The asian woman’s guide to health beauty & vitality” yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini akan terjadi sebesar 0,1% pertahun (<http://www.femina.co.id>, 2013).
- b. Jenis Kelamin  
Tingkat kebugaran jasmani siswa putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa puteri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putera lebih banyak dibandingkan dengan siswa puteri. Sampai pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- c. Genetik  
Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey (2003) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO<sub>2</sub>max.

Berdasarkan pendapat di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: olahraga/ aktivitas jasmani yang teratur, istirahat/ tidur yang cukup, sarapan dengan baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, 16 bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, tidak mengkonsumsi alkohol, umur, jenis kelamin, dan genetik.

#### **4. Tes - Tes Standar Dalam Kebugaran Jasmani**

Tes kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menilai/mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmaninya dan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Berikut adalah contoh tes kebugaran jasmani :

a. (*Harvard Step Test*)

Pengukuran yang paling tua untuk kardiorespirasi adalah *Harvard Step-Ups Test* (1943) yang di buat oleh Brouha. Nama Harvard ini di ambil karena penelitian tes tersebut dilakukan di Universitas Harvard USA. Item tes *Harvard* adalah naik turun bangku selama 5 menit.

b. (*lari 15 menit/balke*)

Pengukuran yang bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik dengan menggunakan start berdiri kemudian peserta lari menempuh waktu 15 menit sejauh mungkin. Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat dalam satuan meter. Kemudian digunakan rumus  $VO_{2max}$  dalam menentukan kapasitas aerobik.

c. (*lari 2400 meter/ cooper*)

Pengukuran yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru dengan menggunakan start berdiri kemudian peserta lari menempuh jarak 2400 meter dalam waktu secepat mungkin. Penilaian tes lari 2400 meter ini, dengan menggunakan waktu tempuh dalam menit dan detik.

d. (*Multistage Fitnes Tes*)

Pengukuran pada tes ini, peserta berlari bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berbunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Pada mulanya waktu tanda “tut” berdurasi sangat lambat, namun secara bertahap menjadi sangat cepat sehingga semakin sulit peserta menyamakan kecepatannya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Peserta berhenti apabila tidak mampu lagi

mempertahankan langkahnya dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal peserta tersebut.

e. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kebugaran Jasmani Indonesia adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja Indonesia. TKJI meliputi usia sekolah diantaranya adalah :

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 6 - 9 Tahun

- a. Lari cepat 30 m
- b. *Pull up*
- c. *Sit up* selama 30 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600 meter

2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10 - 12 Tahun

- a. Lari cepat 40 m
- b. *Pull up*
- c. *Sit up* selama 30 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600m

3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun

- a. Lari cepat 50 m
- b. *Pull up* (putra) dan tahan *pull up* (putri) selama 60 detik
- c. *Sit up* selama 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1000 m putra dan 800 m putri

4) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16 - 19 Tahun

- a. Lari cepat 60 m

- b. *Pull up* (putra) dan tahan *pull up* (putri) selama 60 detik
- c. *Sit up* selama 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1200 m (putra) dan 1000 m (putri)

Dari beberapa tes standar untuk mengukur kebugaran jasmani yang telah penulis uraikan di atas, maka penulis memilih untuk menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul. Mengingat Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun ini sangat tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena 5 item tes yang digunakan sangat tepat dalam pengukuran bagi anak usia 13-15 tahun karena sudah teruji validitasnya, kemudian umur 13-15 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, pada variabel penelitian ini Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat berguna untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia 13-15 tahun). Dengan mengetahui kebugaran jasmani sesuai usianya maka lembaga pendidikan ataupun orang tua bisa melakukan tindakan lanjutan supaya lebih bugar, sehat jasmani dan rohani serta tercapainya prestasi secara maksimal.

## **5. Definisi Pencak Silat**

### **a. Sejarah pencak silat**

Pencak silat merupakan salah satu jenis kesenian dan juga olahraga yaitu seni bela diri yang berasal dari Asia Tenggara di antaranya Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, Thailand, dan juga Indonesia Negara kita. Pencak silat ini

merupakan tradisi kesenian yang di sebar melalui tradisi Melayu Nusantara. Hingga seiring berjalannya waktu, jenis kesenian bela diri ini juga mulai tersebar ke Negara Vietnam yang disebarkan oleh orang Indonesia. Hingga kini Negara Vietnam melahirkan pesilat-pesilat yang tangguh dan mendirikan organisasi induk pencak silat di Negara Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Pencak silat telah tersebar ke seluruh kepulauan Nusantara sejak abad ke-7 Masehi. Namun, sampai sekarang belum ada yang bisa memastikan kapan dan bagaimana asal mula tersebar pencak silat ini. Ada yang mengatakan kalau pencak silat ini tersebar karena adanya keterampilan dari berbagai suku asli di Indonesia. Keterampilan-keterampilan tersebut di antaranya seperti berperang yang menggunakan parang, perisai, dan juga tombak. Contohnya seperti tradisi dan adat di kepulauan Nias yang mana terdapat suku yang bernama suku Nias telah menyebarkan seni bela dirinya sesuai adatnya yaitu dengan menggunakan senjata parang. Yang dipercaya bahwa hingga abad ke-20, suku Nias tidak tersentuh sama sekali oleh budaya luar.

Pada abad ke-20 Masehi, pencak silat semakin berkembang pesat hingga mendunia dan telah resmi menjadi cabang ilmu olahraga kompetisi yang di bawahi oleh Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (PERSILAT) atau *The International Pencak Silat Federation*. Sehingga, pencak silat telah dipromosikan oleh PERSILAT ke berbagai Negara hingga ke lima benua agar pencak silat masuk dalam cabang olahraga yang dapat dijadikan cabang olahraga yang masuk dalam Olimpiade. Sehingga dengan kata lain, PERSILAT telah mempromosikan

pencak silat ini untuk dijadikan kompetisi olahraga berskala internasional. Sehingga terdapat ketentuan dan kebijakan bahwa anggota yang mengikuti kompetisi pencak silat internasional ini merupakan anggota yang telah diakui oleh PERSILAT.

Maka dari itu, beberapa federasi pencak silat telah bekerjasama dengan PERSILAT untuk mendirikan Federasi Pencak Silat Eropa. Federasi tersebut telah menghasilkan Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia pada tahun 1986 yang menggunakan tempat di kota Wina Negara Austria.

Pencak silat mulai diperkenalkan sebagai bagian dari program pertunjukkan *Asian Games* pada tahun 2002 yang diselenggarakan di kota Busan Negara Korea Selatan. *Asian Games* tersebut merupakan *Asian Games* pertama kali yang memasukkan pencak silat sebagai bagian dari program acara tersebut. Pada bulan Desember 2002 merupakan Kejuaraan Pencak Silat Dunia terakhir yang diadakan di kota Penang Negara Malaysia.

PERSILAT bukan hanya berusaha memasukkan pencak silat sebagai pertandingan olahraga saja, melainkan juga mengupayakan untuk tidak melupakan tradisi lama dengan memperkenalkan beberapa aliran tua yang salah satunya adalah 'Silek' ke berbagai Negara di belahan dunia. Dan aliran-aliran atau berbagai gaya yang disebarkan ada ratusan bahkan ribuan yang berhasil diajarkan dan diperkenalkan di berbagai perguruan Negara-negara asing.

#### **b. Pengertian Pencak silat**

Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dsb. (Hasan Alwi dkk, 2008:1043). Sedangkan



“Silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata. (Hasan Alwi dkk, 2008:1306). Jadi menurut Hasan Alwi dkk, (2008:1043) disimpulkan bahwa “Pencak silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian”.

Menurut Abdus Syukur dalam Sucipto, (2001:26-28) mengatakan :

Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pendapat yang sama menurut Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama dalam Sucipto, (2001:26-28) mengatakan bahwa : Pencak adalah gerakan serang bela, berupa lari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang biasa dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum.

Menurut Imam Koesoepangat dalam Sucipto, (2001:26-28) mengatakan “pencak merupakan gerak bela diri tanpa lawan, sementara silat sebagai bela diri yang tidak boleh dipertandingkan”. Pendapat yang berbeda menurut Maryono dalam Sucipto, (2001:26-28) menyimpulkan, bahwa “yang menjadi kriteria untuk membedakan arti ‘pencak’ dan arti ‘silat’ adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak”. Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat , karena kedua kata tersebut

memang mempunyai pengertian yang sama. Pada akhirnya, PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 dalam Sucipto, (2001:26-28) mendefinisikannya sebagai berikut :

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### **c. Teknik Dasar Pencak Silat**

Pencak silat adalah seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Berbeda dengan umumnya beladiri yang lain, pencak silat mempunyai ciri khas tersendiri yakni gerakannya yang terlihat patah-patah. Sedangkan di Indonesia nama pencak silat mulai resmi digunakan setelah berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia atau IPSI. Sebelumnya di daerah-daerah Indonesia menyebutnya dengan beragam nama, seperti silek, silat, pencak dan lain-lain.

Dalam pertandingan pencak silat selain diperlukan kebugaran yang baik, harus memiliki teknik yang baik pula adapun beberapa teknik :

#### 1) Teknik Kuda-Kuda dalam Pencak Silat



Gambar 1: kuda-kuda pencak silat

Teknik dasar pencak silat yang pertama kita bahas adalah kuda-kuda, kenapa demikian? karena kuda-kuda merupakan gerak dasar pencak silat yang menitikberatkan pada posisi kaki dalam memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan. Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada tiga yaitu sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda.

## 2) Sikap Pasang Dalam Pencak Silat



Gambar 2: sikap pasang

Sikap pasang merupakan salah satu teknik dasar pencak silat yang merupakan sebuah posisi yang biasanya dikombinasikan dengan kuda-kuda dan posisi ini bersifat fleksibel. Disaat seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya akan selalu berubah sering dengan perubahan posisi lawan. Dan ketika menangkap sebuah titik celah pertahanan lawan, selanjutnya pesilat akan mencoba menyerang dengan serangan cepat, tepat dan tentunya terukur.

Dalam pencak silat dikenal 4 macam sikap pasang, yaitu :

- a) Pasang satu – Pasang satu adalah sikap dengan posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu.
  - b) Pasang dua – Pasang dua dibentuk dengan badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar pinggang.
  - c) Pasang tiga – Sikap badan sama seperti pasang dua dengan posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata dengan kepalan tangan terbuka.
  - d) Pasang empat – Sikap badan, dan mata sama seperti sikap pasang tiga, yang membedakan adalah tangan diangkat sejajar mata dengan posisis silang. Awalnya kepalan tangan terbuka kemudian tangan sudah terkepal.
- 3) Arah dalam Pencak Silat



Gambar 3: arah gerakan

Selain kuda-kuda dan sikap pasang yang merupakan teknik dasar pencak silat, pemahaman tentang arah juga sangat penting. Hal ini berhubungan kemana pesilat akan melangkah ketika dalam posisi menyerang atau bertahan.

Dalam dunia persilatan arah dikenal dengan depalan penjuru mata angin. Dan cara melatihnya adalah dengan menggeser kuda-kuda dan sikap pasang sesuai gambar mata angin yang ada dengan cara sebagai berikut :

- a) Pada gerakan awal yaitu dimulai dengan gerakan pertama sampai gerakan ke empat menggunakan kuda-kuda samping, yaitu kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi badan dalam keadaan lurus, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi dalam keadaan serong kekiri dan begitu juga sebaliknya.
  - b) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan tambahan yaitu gerakan ke lima sampai gerakan ke delapan dengan menggunakan kaki dapan di depan dan kaki kiri di belakang keadaan dalam posisi kaki kiri di luruskan dan kaki kanan ditekukkan posisi badan sedikit condong ke depan dan begitu juga sebaliknya.
- 4) Pola Langkah dalam Pencak Silat



Gambar 4 : pola langkah

Pola langkah juga merupakan teknik dasar pencak silat yang bisa kita pelajari.

Dalam pencak silat dikenal enam pola langkah dalam yaitu:

- a) Pola langkah lurus – Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus, baik langkah maju maupun langkah mundur. Pelaksanaanya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
- b) Pola langkah segi 4 – Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang
- c) Pola langkah ladam atau huruf U – Pelaksanaanya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan diikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan rapat kemudian digerakan ke samping kiri. Kaki kanan ditarik dirapatkan, kemudian dilangkahkan kedepan. Terakhir kaki kanan ditarik kembali rapat seperti sikap awal.
- d) Pola langkah zig-zag – Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag. Pelaksanaanya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong.
- e) Pola langkah huruf S – Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan. Geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, diikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.
- f) Pola langkah segi tiga – Pelaksanaanya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, diikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik

4 dan 5 (berat badan di titik 5). Tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan, tarik kaki kanan keposisi awal.

5) Teknik Pukulan dalam Pencak Silat



Gambar 5 : teknik pukulan

Teknik dasar pencak silat selanjutnya yang juga merupakan teknik yang cukup penting adalah teknik pukulan. Teknik pukulan ini digunakan untuk menyerang lawan dengan menggunakan pergelangan tangan. Didalam pencak silat dikenal ada 4 teknik dasar pukulan, yaitu :

- a) Pukulan Lurus – Pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan salah satu tangan dengan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut ke atas.
- b) Pukulan Bandul – Pukulan bandul dapat dilakukan dengan mengayunkan salah satu tangan yang dikepal kearah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi menutup arah lawan.
- c) Pukulan Tegak – Pukulan ini sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran)
- d) Pukulan Melingkar – Sasarannya adalah pinggang lawan.

#### 6) Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat



Gambar 6 : teknik tendangan T

Tendangan merupakan teknik dasar pencak silat yang dipergunakan untuk menyerang lawan dengan menggunakan kaki. Dalam pencak silat, teknik dasar tendangan dibagi menjadi 4, yaitu :

- a) Tendangan lurus ke depan – yaitu tendangan yang dilakukan dengan menghentakan ke depan telapak kaki sejajar dengan bahu.
- b) Tendangan melingkar – yaitu dengan hentakan punggung kaki.
- c) Tendangan samping – yaitu menendang dengan punggung kaki.
- d) Tendangan berbentuk huruf T – yaitu dengan tendangan samping yang menggunakan hentakan telapak kaki.

#### 7) Teknik Tangkisan dalam Pencak Silat

Tangkisan merupakan teknik dasar pencak silat yang berfungsi untuk menahan serangan lawan, baik serangan berupa pukulan maupun tendangan. Dengan tangkisan ini, maka serangan lawan tidak akan mengenai tubuh kita. Dalam pencak silat, dikenal ada 4 tangkisan, yaitu :



- a) Tangkisan dalam adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu.
- b) Tangkisan luar adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu.
- c) Tangkisan atas adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan.
- d) Tangkisan bawah adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari atas ke bawah.

8) Teknik Guntingan dalam Pencak Silat

Sebagai seorang pesilat teknik menyerang lawan dengan cara menggunting adalah gerakan yang sangat bagus, dengan menguasai teknik guntingan yang cepat dan benar akan memberi nilai tambah tersendiri. Namun demikian, teknik gunting ini memerlukan skil yang matang dan tidak direkomendasikan untuk pemula, karena memiliki resiko kegagalan yang cukup tinggi. Adapun teknik dasar pencak silat yang satu ini dapat dilakukan dengan beberapa tahap di bawah ini :

a) Bagian Satu

Melakukan gerakan melangkah di udara (membuka atau menutup/menyilangkan kedua tungkai secara bersamaan).

b) Bagian Dua

Membuka dan menutup/menyilangkan kedua tungkai secara bersamaan dengan bertumpu kepada kedua lengan.

c) Bagian Tiga

Melakukan teknik guntingan dari posisi awal berdiri dengan tumpuan kedua lengan.

d) Bagian Empat

Dari posisi awal berdiri melangkah satu langkah ke depan kemudian melakukan teknik guntingan dengan tumpuan kedua lengan

9) Teknik Kunci dalam Pencak Silat

Teknik dasar pencak silat yang terakhir adalah teknik kunci. Teknik ini merupakan teknik untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh. Kunci melibatkan gerakan menghindar, tipuan, dan gerakan cepat yang biasanya mengincar pergelangan tangan, lengan, leher, dagu, atau bahu musuh.

## **6. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur) yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2014: 2) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler di sekolah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif. Menurut pendapat Iwan D. dalam Yandhi Hidayat (2010: 13) menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra sehingga peran olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dalam menghadapi tugas sehari-hari, hal tersebut erat kaitannya dengan pembinaan mental. Sama halnya dengan pendapat Soebroto dalam Yandhi Hidayat (2010: 13) bahwa olahraga itu kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Soebroto menyatakan bahwa olahraga dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

## **7. Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul**

MTs Ali Maksum Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki keperdulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul masih berjalan dengan baik, dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan didukung sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tersedia dengan baik dan memadai.

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul diikuti oleh 141 siswa dari semua kelas 7, 8, dan 9 putra-putri, dengan rincian kelas 7 berjumlah 60 terdiri dari 30 putra dan 30 putri, kelas 8 berjumlah 41 terdiri dari 20 putra dan 21 putri, sedangkan kelas 9 berjumlah 40 terdiri dari 20 putra dan 20 putri. Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis dilaksanakan selama 2 jam, yaitu jam 15.30 hingga 17.30 WIB. Prestasi yang pernah di raih oleh peserta ekstrakurikuler pencak silat Ali Maksum Bantul antara lain:

- a. Juara II PORSENI Se-Kabupaten Bantul 2017
- b. Juara I POSPEKAP Se-Kabupaten Bantul 2017
- c. Juara I POSPEDA Se-DIY 2017

## **8. Karakteristik Siswa di MTs Ali Maksum Bantul**

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau setara Madrasah Tsanawiyah (MTs) rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun.

Menurut Sukintaka (1992:45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

Jasmaniah :

- a. Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- c. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
- d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas dan mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- e. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- f. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada anak putri dalam kesiapan dan kematangan menjadi lebih baik.

Psikologi dan Mental :

- a. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

Sosiologis :

- a. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- b. Mengetahui moral dan etika dari kebudayaan.
- c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Keterampilan Motorik :

- a. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan dalam berolahraga menjadi baik.

- b. Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi.
- c. Kemampuan berolahraga meningkat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

- 1) Rizky Septianto (2016) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki di Smp Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015 / 2016”. Populasi penelitian adalah 21 orang pesilat yang terdiri dari 20 pesilat putra dan 10 pesilat putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI umur 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Hoki di Smp Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015 / 2016 adalah sebagai berikut dalam kategori baik sekali tidak ada, dalam kategori baik tidak ada, 12 orang (36.7%) dalam kategori cukup, 16 orang (56.7%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (6,7%) dalam kategori kurang sekali.
- 2) Yandi Hidayat (2010) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Umur 10-12 tahun dari pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.

Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta kelas VII dan VII yang berjumlah 70 siswa. Hasil Kebugaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 1,43% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 47,14% siswa dalam klasifikasi baik, 48,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 2,86% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, namun sedikit berbeda.

### **C. Kerangka Berfikir**

Melalui ekstrakurikuler di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu

menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran jasmani dapat dilihat melalui pengukuran tes TKJI umur 13-15 tahun meliputi 5 item tes diantaranya lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, vertikal jump, lari 1000 meter putra dan 800 meter putri.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain 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).

### **B. Lokasi dan Tempat 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.

### **C. 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.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi 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.

##### **2. Sampel Penelitian**

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.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data**

### **1. 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:

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

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

## **2. 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 loncatan 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 8000 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.

**F. Analisis Data**

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh remaja umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes disebut “hasil kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- 2) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (beberapa kali)
- 3) Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan satuan ukuran tinggi (*centimeter*)

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu di ganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti

adalah “tabel nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes di ubah menjadi nilai langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun tersebut.

**TABEL NILAI  
TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTRA**

Tabel 1

<b>NILAI</b>	<b>LARI 50 METER</b>	<b>GANTUNG ANGKAT TUBUH</b>	<b>BARING DUDUK 60 DETIK</b>	<b>LONCAT TEGAK</b>	<b>LARI 1000 METER</b>	<b>NILAI</b>
5	Sd – 6,7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd – 3’04”	5
4	6,8” - 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” - 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8”-10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” – dst	0 – 1	0 – 7	Sd – 30	6’05” dst	1

**TABEL NILAI  
TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTRI**

Tabel 2

<b>NILAI</b>	<b>LARI 50 METER</b>	<b>GANTUNG SIKU TEKUK</b>	<b>BARING DUDUK 60 DETIK</b>	<b>LONCAT TEGAK</b>	<b>LARI 1000 METER</b>	<b>NILAI</b>
5	Sd – 7,7”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	Sd – 3’06”	5
4	7,8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0”-11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0” – dst	0” – 2”	0 – 2	Sd – 20	6’41” dst	1

**NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTRA DAN PUTRI**

Tabel 3

<b>No.</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, dengan rumus sebagai berikut :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi pengamatan

N : Jumlah responden



## BAB IV 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

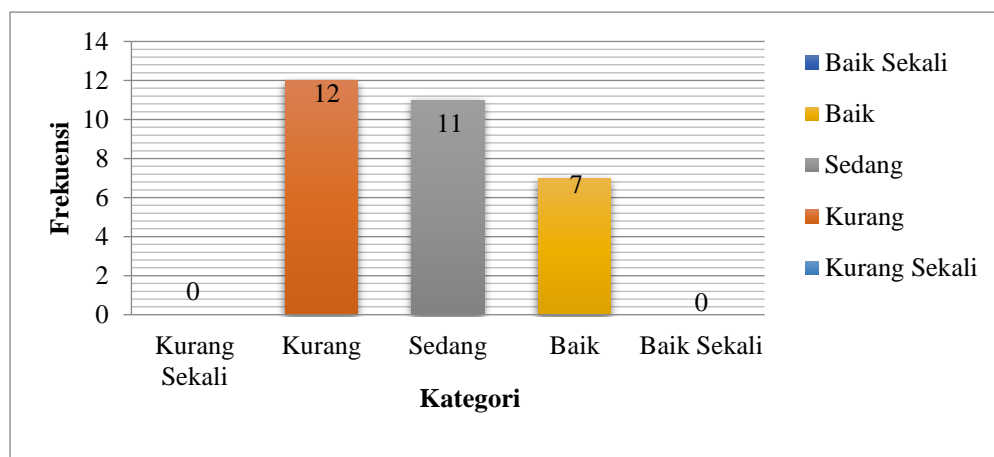
Secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan kepada 30 peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 diperoleh data : nilai *maksimum* 20, nilai *minimum* 11, rata-rata (*mean*) 14.8. Selanjutnya data hasil penelitian disusun kedalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan. Hasil tersebut dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 :

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Hasil	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	22-25	0	0	0 %	Baik Sekali
2.	4	18-21	18-20	7	23.33%	Baik
3.	3	14-17	14-17	11	36.67%	Sedang
4.	2	10-13	11-13	12	40%	Kurang
5.	1	5-9	0	0	0%	Kurang Sekali
				30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 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. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul tahun ajaran 2017/2018 dalam kategori kurang. 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.

## 2. 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 tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta

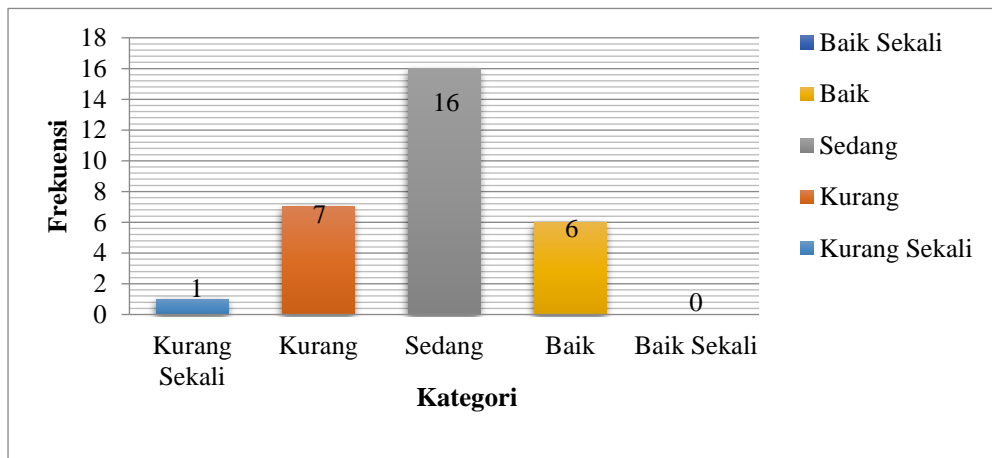
ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

berdasarkan tes lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	s.d-6.7	0	0 %	Baik Sekali
2.	4	6.8-7.6	6	20.0 %	Baik
3.	3	7.7-8.7	16	53.34 %	Sedang
4.	2	8.8-10.3	7	23.33 %	Kurang
5.	1	10.4-dst	1	3.33 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (20.0 %) dalam kategori baik, 16 siswa (53.34 %) dalam kategori sedang, 7 siswa (23.33 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (3.33 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 pada komponen lari 50 meter (*sprint*) yaitu 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

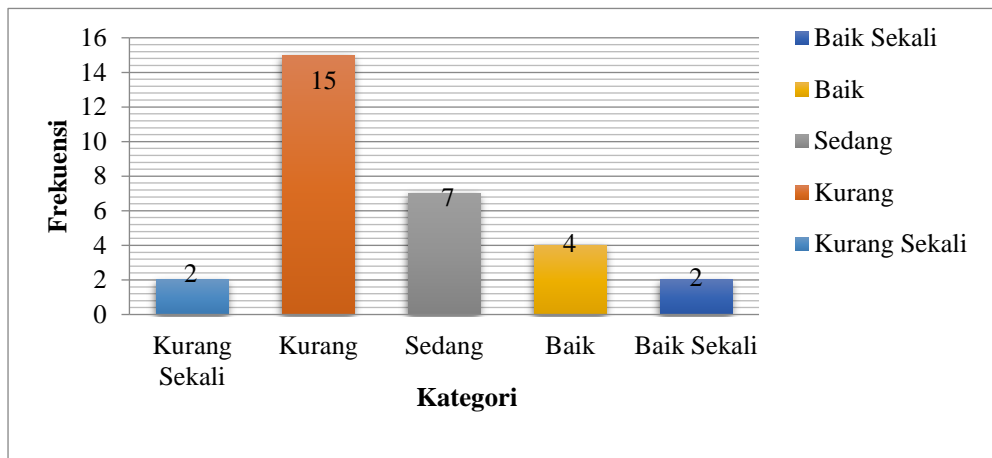
## 2) Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri)

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. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, 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 Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) adalah sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	16 ke atas	2	6.67 %	Baik Sekali
2.	4	11-15	4	13.33%	Baik
3.	3	6-10	7	23.33 %	Sedang
4.	2	2-5	15	50%	Kurang
5.	1	0 - 1	2	6.67 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 2 siswa (6.67 %) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (13.33 %) dalam kategori baik, 7 siswa (23.33 %) dalam kategori sedang, 15 siswa (50 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (6.67 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 pada komponen Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku Tekuk (putri) yaitu 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

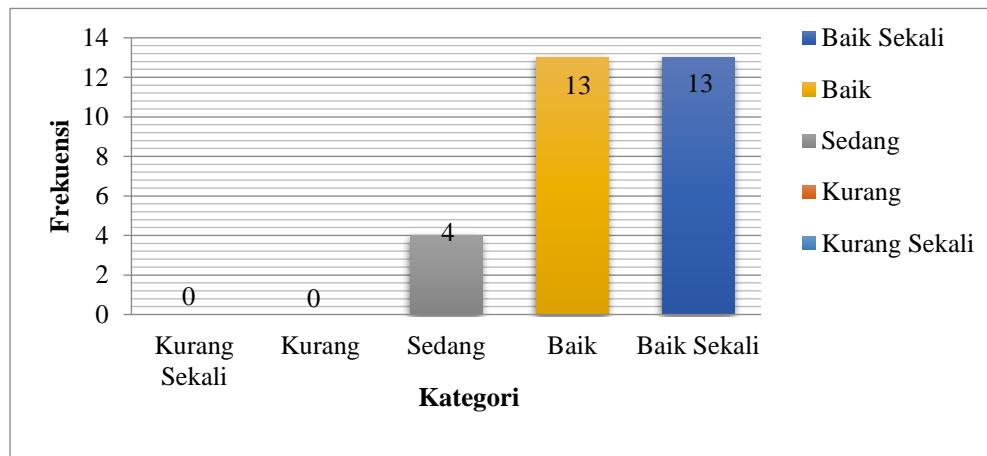
### 3) Baring Duduk (*Sit Up*)

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. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, 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 Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksu Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	38 keatas	13	43.33 %	Baik Sekali
2.	4	28-37	13	43.33%	Baik
3.	3	19-27	4	13.34 %	Sedang
4.	2	8-18	0	0 %	Kurang
5.	1	0-7	0	0 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 13 siswa (43.33 %) dalam kategori baik sekali, 13 siswa (43.33 %) dalam kategori baik, 4 siswa (13.34 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksu Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 pada komponen baring duduk (*sit up*) yaitu dalam kategori baik. 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*)**

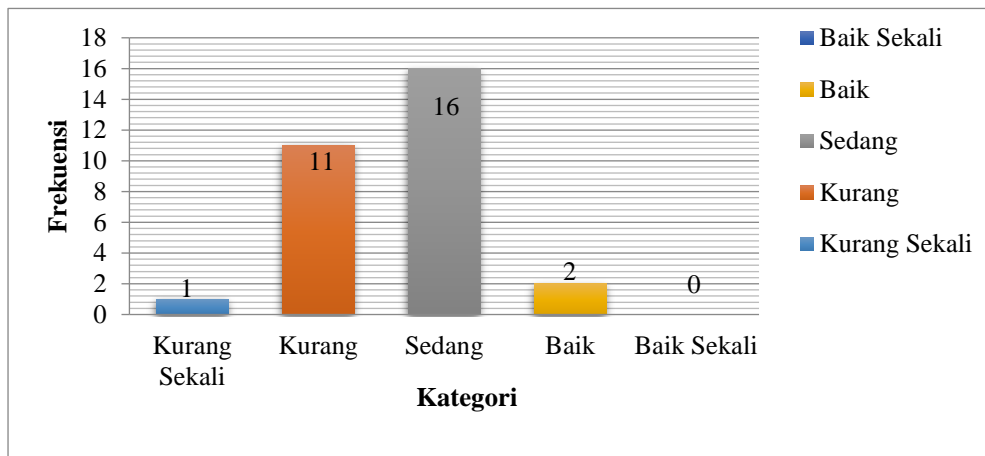
Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 komponen loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.63. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, 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 Maksi Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut:



**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	66 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	4	53-65	2	6.67 %	Baik
3.	3	42-52	16	53.33 %	Sedang
4.	2	31-41	11	36,67 %	Kurang
5.	1	s.d 30	1	3.33 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (6.67 %) dalam kategori baik, 16 siswa (53.33 %) dalam kategori sedang, 11 siswa (36.67 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (3.33 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 pada komponen loncat tegak (*vertical jump*) yaitu dalam kategori kurang. 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

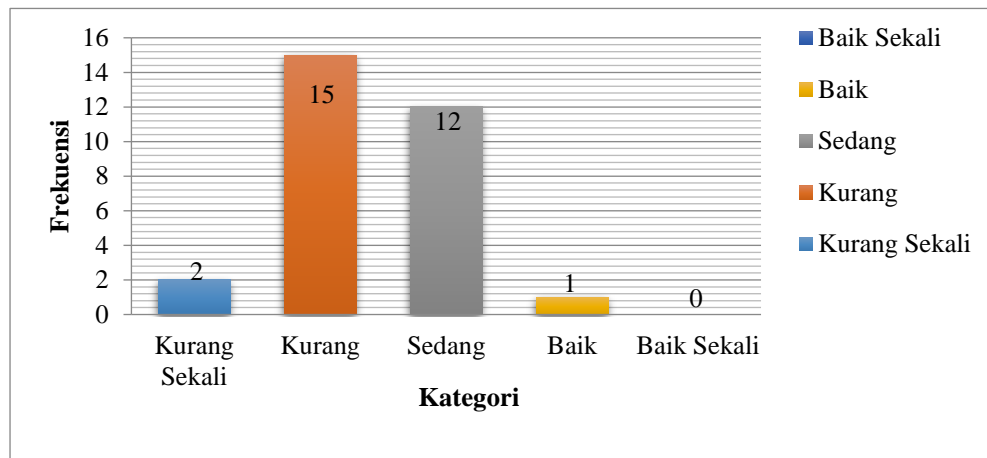
**5) Lari 1000 Meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri)**

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. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, 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 Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 berdasarkan tes Lari 1000 meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri) adalah sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1000 meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri) Peserta Ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	5	s.d-3'04"	0	0 %	Baik Sekali
2.	4	3'05"-3'53"	1	3.33 %	Baik
3.	3	3'54"-4'46"	12	40.0 %	Sedang
4.	2	4'47"-6'04"	15	50.0 %	Kurang
5.	1	6'05"-dst	2	6.67 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (3.33 %) dalam kategori baik, 12 siswa (40.0 %) dalam kategori sedang, 15 siswa (50.0 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (6.67 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksum Bantul Tahun Ajaran 2017/2018 pada komponen Lari 1000 meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri) yaitu dalam kategori kurang. 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

## B. 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 Maksud 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. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Ali Maksud Bantul tahun ajaran 2017/2018, hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk pihak-pihak terkait yaitu pembina/pelatih dan peserta ekstrakurikuler yaitu :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pemilihan pesilat yang akan bertanding di even terdekat untuk mewakili sekolah. Pesilat yang mempunyai kebugaran jasmani yang lebih baik dapat diprioritaskan dalam mengikuti pertandingan.
2. Digunakan pelatih untuk menentukan program latihan yang lebih kompleks terutama dalam peningkatan kebugaran fisik pesilat.
3. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan kebijakan pelatih dalam upaya peningkatan prestasi.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekeurangan. Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Peneliti tidak mengecek terlebih dahulu kesiapan peserta sebelum melakukan tes, baik secara fisik maupun psikis.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan peserta sebelum melaksanakan tes.
3. Peneliti belum dapat mengkondisikan dan memonitoring peserta tes secara maksimal.

#### **D. 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

- Ateng , Abdul kadir. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Alwi, Hasan dkk. (2008). *Sejarah Perkembangan Pencak Silat*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadziq, Khairul. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Hidayat, Yandi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Kelas Olahraga di SMP N 13 Yogyakarta*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2004). *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.
- Septiyanto, Riski. (2016). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP N 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.

- 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.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 4.25/UN.34.16/PP/20118

10 April 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala MTs Ali Maksum  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dicky Yoza Saputra  
NIM : 14601244015  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : F. Suharjana, M.Pd.  
NIP : 19580706 198403 1 002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 18 Maret s/d 8 April 2018  
Tempat : **MTs Ali Maksum Pompes Krapyak , Jln. Kh. Ali Maksum  
Panggunharjo Sewon Bantul.**  
Judul Skripsi : **Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang Mengikuti Program Unggulan  
Pencak Silat di MTs Ali Maksum Kabupaten Bantul.**

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari MTs Ali Maksum Bantul



مدرسة علي محفوظ الثانوية التابعة لمؤسسة علي محفوظ معهد كرايبك الإسلامى بونديكرنا  
YAYASAN ALI MAKSUM PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA  
**MADRASAH TSANAWIYAH ALI MAKSUM**  
TERAKREDITASI A  
Jl. Dongkelan 325 Krapyak Panggungharjo Sewon Bantul Telp. (0274) 376500, email: mtsalimaksum@gmail.com

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 200/K.MTs/S.Ket/IV/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **H. Zaky Muhammad, Lc.**  
Jabatan : Kepala Madrasah  
Madrasah/sekolah : MTs Ali Maksum PP. Krapyak Sewon Bantul

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **DICKY YORA SAPUTRA**  
NIM : 14601244015  
Pendidikan : S1 Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta  
Prodi : PJKR

benar-benar telah melakukan Penelitian di MTs Ali Maksum dengan judul penelitian : "Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang Mengikuti Program Unggulan Pencak Silat di MTs Ali Maksum Kabupaten Bantul", mulai tanggal 18 Maret – 8 April 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 15 April 2018  
Kepala Madrasah,  
  
**H. Zaky Muhammad, Lc.**

Lampiran 3. Kalibrasi Meteran



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) .....  
sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

**SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
**CALIBRATION CERTIFICATE**

Nomor : 532 / MET / UP - 77 / II/2018  
Number

No. Order	: A 00124
Diterima tgl	: 23 Februari 2018

**ALAT**

*Equipment*

Nama : Ukuran Panjang  
*Name*

Kapasitas : 100 m  
*Capacity*

Tipe/Model :  
*Type/Model*

Nomor Seri :  
*Serial number*

Merek/Buatan : Fame  
*Brand / Made in*

Daya Baca : 1 mm  
*Readability*

**PEMILIK**

*Owner*

Nama : Abdul Karim  
*Name*

Alamat : Larangan, Kabupaten Brebes  
*Address*

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

*Method, Standard, Traceability*

Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010  
*Method*

Standard : Meter kuningan standar 1 meter  
*Standard*

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN  
*Traceability*

**TANGGAL PENGUJIAN**

*Date of Calibrated*

: 27 Februari 2018

**LOKASI PENGUJIAN**

*Location of Calibrated*

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN**

*Environment condition of Calibrated*

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**

*Result*

: Lihat sebaliknya

**DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG**

*Recalibration*

: 27 Februari 2019

Yogyakarta, 27 Februari 2018  
Pit. Kepala UPT Metrologi Legal

Mohammad Ashari, S.Kom  
NIP. 19630126.198202.1.001

Halaman 1 dari 1 Halaman

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**  
*Calibration data*

1. Referensi : Abdul Karim

2. Diuji oleh : Yetni Sulistyio NIP. 19630629 1985031003  
*Calibrated by*

**II. HASIL**

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penera Penyelia



Yetni Sulistyio

NIP.19630629 1985031003

## Lampiran 4. Kalibrasi Stopwatch



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP/IS 10.1M/LPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

### LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018

#### IDENTITAS ALAT

*Instrument Identification*

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 18020300051A
Merek /Pabrik	: Butterfly / -	Tanggal pesanan	: 23 Februari 2018
Tipe /Model	: BT-02	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: -	Tanggal kalibrasi	: 02 Maret 2018
Range ukur	: -	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,1 Detik	Suhu ruangan	: (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (64 ± 3) %RH

#### IDENTITAS PEMILIK

*Owner Identification*

Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

### HASIL KALIBRASI

*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
<i>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</i>		0,14
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,

Yusuf Umardanj, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh



Lampiran 5. Surat Keterangan Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Ali Maksum Bantul

 مدرسة علي مخصوم الثانوية التابعة لمؤسسة علي مخصوم معهد كرابياك الإسلامي يوغياكارتا  
YAYASAN ALI MAKSUM PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA  
**MADRASAH TSANAWIYAH ALI MAKSUM**  
TERAKREDITASI A  
Jl. Dongkelan 325 Krapyak Panggungharjo Sewon Bantul Telp. (0274) 376500, email: mtsalimaksum@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 018/K.MTs/S.Ket/VII/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : H. Zaky Muhammad, Lc.  
Jabatan : Kepala Madrasah  
Madrasah/sekolah : MTs Ali Maksum PP. Krapyak Sewon Bantul

Dengan ini menerangkan bahwa di MTs Ali Maksum ada kegiatan ekstrakurikuler yang dinamakan Program Unggulan (PU) dan salah satu dari Program Unggulan itu adalah Pencak Silat yang telah berjalan sejak lama.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 14 Juli 2018  
Kepala Madrasah,  
  
H. Zaky Muhammad, Lc.

Lampiran 6. Formulir TKJI

<b>FORMULIR TKJI</b>				
Nama :		(putra/putri*)		
Umur :				
Tanggal Tes :				
Nama Sekolah :				
Tempat Tes :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter	Detik		Selisih raihan :
2	Gantung : a. siku tekuk	Detik		
	b. angkat tubuh	Kali		
3	Baring duduk 60 detik	Kali		
4	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan :           cm	Cm		
	- Loncatan 1 :           cm			
	- Loncatan 2 :           cm			
	- Loncatan 3 :           cm			
5	Lari 1000 / 800 meter	Mt    dt		
	Jumlah nilai			
	Klasifikasi			

\*coret yang tidak perlu

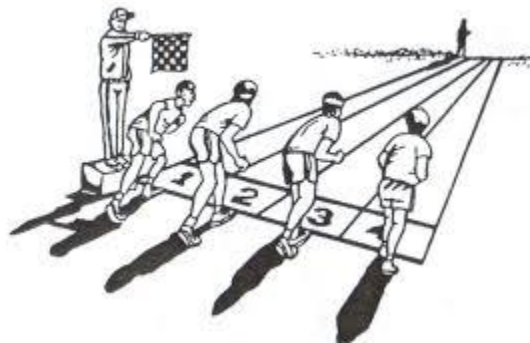
Petugas tes,

\_\_\_\_\_

## Lampiran 7. Instrumen TKJI Umur 13-15 Tahun

### Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun

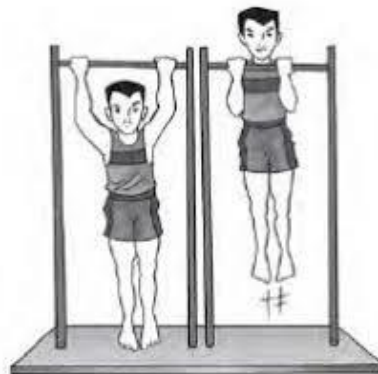
1. Lari 50 meter untuk putera dan puteri
  - 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
  - 2) Alat dan fasilitas.
    - a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
    - b) Bendera start.
    - c) Peluit.
    - d) Tiang pancang.
    - e) Stopwatch.
    - f) Serbuk kapur.
    - g) Formulir.
    - h) Alat tulis.
  - 3) Petugas tes.
    - a) Juru keberangkatan
    - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
  - 4) Pelaksanaan.
    - a) Sikap Permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start
    - b) Gerakan
      - Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
      - Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
    - c) Lari masih bisa diulang, apabila:
      - a) Pelari mencuri start;
      - b) Pelari tidak melewati garis finish;
      - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
      - d) Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.



2. Tes gantung angkat tubuh untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk puteri
  - a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera :

- 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - 2) Alat dan fasilitas
    - a) Lantai rata dan bersih
    - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran
    - c) Stopwatch
    - d) Serbuk kapur
    - e) Alat tulis
  - 3) Petugas tes
    - a) Pengamat waktu
    - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
  - 4) Pelaksanaan
    - a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpengangan tangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
    - b) Gerakan
      - 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap pemula. Gerakan ini dihitung satu kali.
      - 2) Selama melakukan gerakan, mulai kepala samapi ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
      - 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
    - c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
      - 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
      - 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
      - 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
  - 5) Pencatat hasil
    - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
    - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
    - c) Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).
- b. Gantung siku tekuk untuk puteri
- 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - 2) Alat dan fasilitas

- a. Lantai rata dan bersih
  - b. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter
  - c. Stopwatch
  - d. Serbuk kapur
  - e. Alat tulis
- 3) Petugas piket  
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan  
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
- a) Sikap pemula  
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.
  - b) Gerakan  
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal
- 5) Pencatatan hasil  
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

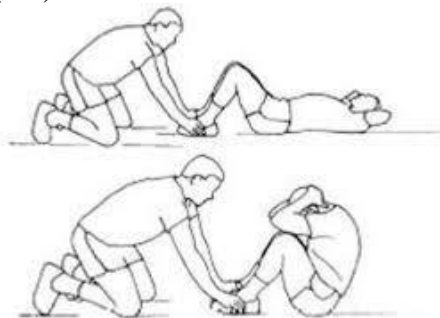


3. Baring duduk 60 detik untuk putera dan puteri
- a) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
  - b) Alat dan fasilitas
    1. Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
    2. Stopwatch
    3. Alat tulis

4. Alas/tikar/matras jika diperlukan
- c) Petugas tes
  1. Pengamat waktu.
  2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan
  1. Sikap permulaan
    - a. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang-seling diletakkan dibelakang kepala.
    - b. Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  2. Gerakan
    - a. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
    - b. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

    - (1)Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
    - (2)Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
    - (3)Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- e) Pencatat hasil
  1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



4. Loncat Tegak untuk putera dan puteri
  - a) Tujuan
 

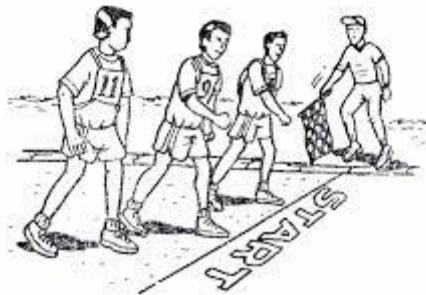
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
  - b) Alat dan fasilitas
    1. Papan berskala cm, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
    2. Serbuk kapur.
    3. Alat penghapusan papan tulis.
    4. Alat tulis.

- c) Petugas tes  
Pengamat dan pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan
  - 1. Sikap permulaan
    - a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
    - b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - 2. Gerakan
    - a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian pesertameloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
    - b. Lakukan tesini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- e) Pencatatan hasil
  - 1. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
  - 2. Ketiga selisih raihan dicatat.



- 5. Lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri
  - a) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.
  - b) Alat dan fasilitas
    - 1. Lintasan lari untuk putera 1000 meter, untuk puteri 800 meter.
    - 2. Stopwatch.
    - 3. Bendera start.
    - 4. Peluit.
    - 5. Tiang pancang.
    - 6. Alat tulis.

- c) Petugas tes
  - 1. Petugas keberangkatan.
  - 2. Pengukur waktu.
  - 3. Pencatat hasil.
  - 4. Pembantu umum.
- d) Pelaksanaan
  - 1. Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - 2. Gerakan  
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.



Gambar 14  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter



Lampiran 8.

**Daftar Nama Siswa-Siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di  
MTs Ali Maksum Bantul**

Nomor	Nama	Kelas
1	Abiem Helwin Hamada	7
2	Fahrizal Mahardika	7
3	Fajrul Falah Santoso	7
4	Infantri Farchan Hakiki	7
5	M. Ansori Muchlis	7
6	Mohammad Rizky Pratama	7
7	Badingatul Firdaus	7
8	Muhamad Ayatullah Nur Ridha	7
9	Muhamad Imron Rosyadi	7
10	Shiqi Azizy	7
11	Dyas Prima	7
12	Joan Aldi Putra	7
13	Muhammad Alwi	7
14	Kandiyas	7
15	Farich Ramdani	7
16	Fauzan Rizky	7
17	Achmad Faisal	7
18	Ossa Ahmad	7
19	Ubay	7
20	Anjumy Qimamu Husna	7
21	Muhammad Azkanaqieb Basya	7
22	Muhammad David Ibrahim	7
23	Muhammad Faid Al Hakim	7
24	Muhammad Faqih Ramadhan	7
25	Muhammad Farich Ramdani	7
26	Rifki Agung Bimantara	7
27	Wasiul Fatoni	7
28	Alief Maula Afieq	7
29	Anas Adi Nugraha	7
30	Dzaki Zaidan Ali	7
31	Nabila Tsabitah Mumtazah	7
32	Brilyan Masyaul Lailiyah	7
33	Kaylila Andia Ghaida	7
34	Farah Nur Aizah	7

35	Nisrina Ashada Zain	7
36	Riva Khadina Saharani	7
37	Dian Nurul Insani	7
38	Robiyatul Adawiyah	7
39	Rifda Annisa	7
40	Arthomevia Azzahra	7
41	Salsabila Ansori Putri	7
42	Ajeng Kusumawardhani	7
43	Al Fatikha Poetry Cahaya Mentariku	7
44	Ani Puspita Sari	7
45	Anisah Nuur Hidayah	7
46	Dian Nurul Insani	7
47	Fifi Nur Adhani	7
48	Inda Amelia Ramadhani	7
49	Intan Noer Aeni	7
50	Khairun Nisa Latifah	7
51	Latania Fitri	7
52	Mersya Linda	7
53	Muslimah Abidatul Aziz	7
54	Najwa Faradis	7
55	Rifda Annisa	7
56	Shofiatun Najwa	7
57	Zalfa Alya Faradilla	7
58	Firda Oktaviani	7
59	Isnaini Dinaseptiana	7
60	Mutia Alfath Azizah	7

Nomor	Nama	Kelas
1	Muhammad Ikhsanul Fikri	8
2	Lutfil Aji Nugroho	8
3	Muhammad Anis	8
4	Shobri Dinal Mustafa	8
5	Muhammad Rizky Pratama	8
6	Arya Karuniawan Wibowo	8
7	Bayu Setiaji Nugroho	8
8	Danu Resky Prayuda	8
9	Fahrul Abraar Alghiffari	8
10	Faqih Muhammad Ridho	8
11	M Syaiful Abdullah Al-Aziz	8
12	M. Galang Qosodnal Tirta	8
13	Muqsid Bagus Santoso	8
14	Ulul Azmi	8
15	Eric Maula Yatazakka	8
16	Faiq Ilham Maulana Manzis	8
17	Firnas Azkiya' Ahmad	8
18	Galih Fajar Buchori	8
19	Haikal Anfaza Irgi	8
20	Hauzan Arrafi Hudzaifa	8
21	Ikhfina Rohmatul Azizah	8
22	Aida Firliana Azzahra	8
23	Salsabila F	8
24	Mukramatul Munawwarah	8
25	Yasmine Zahratul Mumtaz	8
26	Devina Titan Febrianti	8
27	Dyza Aulia Puti Andini	8
28	Hanim Barroh	8
29	Ikfina Rohmatul 'Azizah	8
30	Faiza Ni'maturrachma	8
31	Ghania Hasifa Utomo	8
32	Imeiliasafitri	8
33	Indah Nur Hikmah	8
34	Lutfi Miftahul Janah	8
35	Mabahat Al Fania	8
36	Mahreshaibati Bilqis Ikramina	8
37	Melda Febrianti	8
38	Milda Fitria Salsabila	8

39	Nadia Sufiananta	8
40	Nayla Syarifah Hiefra	8
41	Noor Azizah	8

Nomor	Nama	Kelas
1	Abdul Rokib Anwar	9
2	Ahmad Naufal Basyir	9
3	Ahmad Prayugo	9
4	Ahmad Zulfan Rosyadi	9
5	Akira Deannova Subiyanto	9
6	Azza Maulana Putra Andy	9
7	Bintang Zein Al Hazmi	9
8	Ghulam Abid Fathin	9
9	Joko Trianto	9
10	Muhammad Miftah Bihaqqi	9
11	Nasim Hamid	9
12	Abdurrahman El- Faqih Muhammad	9
13	Bumi Angin Air Api	9
14	Muhammad Zumidar Firdaus Granada	9
15	Rizki Aji Hidayat	9
16	Bagus Rohmatulloh	9
17	Husain Arafat Baihaqi	9
18	Jaya Akbar Andika	9
19	Julio Mako Permadi	9
20	Mohamad Luthfi Nauval	9
21	Aliyah Aulianisa Seruni Sihkinanti	9
22	Atiqah Nadyatul Husna	9
23	Attika Izma	9
24	Fidyah Lafiana	9
25	Salsabila Azimattinur Shofia	9
26	Sekar Fatimah Nur Faizah	9
27	Sufa Badra Paramita	9
28	Zakiyah Amalia Azzahra	9
29	Alfiyatun Nurul Hamidah	9
30	Annisa Nur Rohim	9
31	Lubna Adilla Hikmah	9
32	Nawaf Zayana	9
33	Nur Duroh Maslakhah	9
34	Nur Fitriana Putri Kusumawati	9

35	Nur Khoir Na'imah	9
36	Putri Alfauziah	9
37	Resti Anggita Anggraeni	9
38	Salwa Rahmita Zulfiana	9
39	Adzella Nazara Ega Danarto	9
40	Al Khumaira Khansa Rahmania	9

Lampiran 9. Daftar Nama Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Ali Maksum Bantul yang Mengikuti Penelitian Tes Kebugaran Jasmani

**Putra**

Nomor	Nama	Tempat Ttanggal Lahir	Umur
1	Shiqi Azizy	Bantul, 10-03-2005	13
2	Dyas Prima	Jakarta, 05-11-2004	14
3	Joan Aldi Putra	Pekalongan, 23-01-2004	14
4	Muhammad Alwi	Banyumas, 05-01-2005	13
5	Kandiyas	Purwokerto, 07-12-2003	15
6	Farich Ramdani	Jepara, 07-11-2004	14
7	Fauzan Rizky	Bantul, 13-09-2003	15
8	Achmad Faisal	Cirebon, 13-11-2003	15
9	Ossa ahmad	Cirebon, 21-12-2003	15
10	Ubay	Purworejo, 21-03-2003	15
11	Muhammad Ikhsanul Fikri	Purworejo, 15-01-2004	14
12	Lutfil Aji Nugroho	Kotabumi, 13-01-2004	14
13	Muhammad Anis	Kulonprogo, 20-06-2004	15
14	Muhammad Rizky Pratama	Surakarta, 20-09-2003	14
15	Shobri Dinal Mustafa	Jakarta, 08-02-2005	13

**Putri**

Nomor	Nama	Tempat Ttanggal Lahir	Umur
1	Nabila Tsabitah Mumtazah	Bantul, 13-01-2005	13
2	Brilyan Masyaul Lailiyah	Sragen, 15-06-2004	14
3	Kaylila Andia Ghaida	Kulonprogo, 13-01-2005	13
4	Farah Nur Aizah	Kebumen, 07-02-2005	13
5	Nisrina Ashada Zain	Lampung, 28-01-2005	13
6	Riva Khadina Saharani	Klaten. 25-09-2004	14
7	Dian Nurul Insani	Magelang, 17-07-2004	14
8	Robiyatul Adawiyah	Sleman, 16-12-2004	14
9	Rifda Annisa	Cirebon, 25-09-2004	14
10	Arthomevia Azzahra	Pangandaran, 06-11-2004	14
11	Ikhfina Rohmatul Azizah	Purworejo, 14-02-2004	14
12	Aida Firliana Azzahra	Semarang, 29-02-2004	14
13	Salsabila F	Yogyakarta, 16-11-2004	14
14	Mukramatul Munawwarah	Banyumas, 28-01-2005	13
15	Yasmine Zahratul Mumtaz	Batang, 20-05-2004	14

Lampiran 10. Data TKJI Pencak Silat Mts Ali Maksum

No	Nama	Jenis Kelamin	Sprint		Gst/Gat		Baring Duduk		Vertical Jump		Lari Jarak Jauh		Jumlah Nilai	Klasifikasi
			Dtk	Konversi	Dt/Jml	Konversi	Jml	Konversi	Cm	Konversi	Dtk	Konversi		
1	SA	L	8.25	3	4	2	25	3	38	2	7'33"	1	11	Kurang
2	DP	L	7.42	3	5	2	35	4	44	3	4'38"	3	15	Sedang
3	JAP	L	9.5	2	1	1	30	4	35	2	5'27"	2	11	Kurang
4	MA	L	8.35	3	4	2	37	4	40	2	5'32"	2	13	Kurang
5	K	L	7.81	3	5	2	33	4	47	3	7'26"	1	13	Kurang
6	MFR	L	8.21	3	5	2	39	5	37	2	5'12"	2	14	Sedang
7	FR	L	8.66	3	2	2	27	3	32	2	5'12"	2	11	Kurang
8	AF	L	7.56	4	12	4	44	5	47	3	4'54"	2	18	Baik
9	OA	L	7.53	4	18	5	32	4	50	3	4'30"	3	19	Baik
10	U	L	8.5	3	9	3	31	4	42	3	5'03"	2	15	Sedang
11	MIF	L	7.46	4	16	5	33	4	43	3	4'22"	3	19	Baik
12	LAN	L	7.46	4	9	3	41	5	49	3	4'33"	3	18	Baik
13	WSB	L	7.65	4	2	2	37	4	45	3	5'13"	2	15	Sedang
14	RS	L	8.96	2	15	4	44	5	41	3	4'58"	2	16	Sedang
15	MR	L	8.69	3	3	2	28	4	37	2	5'27"	2	13	Kurang
16	NT	P	12.48	1	3	2	23	4	21	2	6'07"	2	11	Kurang
17	BM	P	10.2	2	3	2	30	5	31	3	5'26"	2	14	Sedang
18	KA	P	9.58	3	11	3	31	5	35	3	4'55"	3	17	Sedang
19	FNA	P	10.18	2	4	2	30	5	32	3	5'05"	2	14	Sedang

20	NA	P	11.06	2	7	2	25	4	34	3	5'20"	2	12	Kurang
21	RK	P	10.2	2	3	2	25	4	19	1	5'10"	2	11	Kurang
22	DNI	P	8.95	3	15	3	29	5	27	2	4'15"	3	16	Sedang
23	RA	P	9.7	3	5	2	16	3	28	2	4'50"	3	13	Kurang
24	RA	P	11.9	2	2	1	20	4	30	3	5'17"	2	12	Kurang
25	AA	P	9.7	3	6	2	14	3	29	2	4'50"	3	13	Kurang
26	IR	P	8.9	3	11	3	33	5	31	3	4'30"	3	17	Sedang
27	AF	P	8.93	3	14	3	31	5	27	2	4'10"	3	16	Sedang
28	SF	P	8.14	3	20	3	33	5	40	4	3'46"	4	19	Baik
29	MM	P	9.82	3	19	4	30	5	34	3	4'50"	3	18	Baik
30	YZ	P	8.46	4	36	4	32	5	39	4	4'22"	3	3	Baik



Lampiran 11. Hasil Penghitungan SPSS

Statistics

		LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH (PUTERA) DAN GANTUNG SIKU TEKUK (PUTERI)	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 1000M (PUTER A) DAN LARI 800M (PUTERI )
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.9000	2.6333	4.3000	2.6333	2.4000
Median		3.0000	2.0000	4.0000	3.0000	2.0000
Mode		3.00	2.00	4.00 <sup>a</sup>	3.00	2.00
Std. Deviation		.75886	1.03335	.70221	.66868	.67466
Minimum		1.00	1.00	3.00	1.00	1.00
Maximum		4.00	5.00	5.00	4.00	4.00
Sum		87.00	79.00	129.00	79.00	72.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### LARI 50 METER

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3.3	3.3	3.3
2	7	23.3	23.3	26.7
3	16	53.3	53.3	80.0
4	6	20.0	20.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### GANTUNG ANGKAT TUBUH (PUTERA) DAN GANTUNG SIKU TEKUK (PUTERI)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6.7	6.7	6.7
2	15	50.0	50.0	56.7
3	7	23.3	23.3	80.0
4	4	13.3	13.3	93.3
5	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**BARING DUDUK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	13.3	13.3	13.3
	4	13	43.3	43.3	56.7
	5	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**LONCAT TEGAK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.3	3.3	3.3
	2	11	36.7	36.7	40.0
	3	16	53.3	53.3	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**LARI 1000M (PUTERA) DAN LARI 800M (PUTERI)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.7	6.7	6.7
	2	15	50.0	50.0	56.7
	3	12	40.0	40.0	96.7
	4	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 12. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : DICKY YOZA SAPUTRA  
 NIM : 14601244015  
 Program Studi : PSKR  
 Pembimbing : Drs. F. Subansana, M.pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	17-1-2018	Bab I Permasalahan yang ada.	h
2	16-2-2018	Bab II. Momen yang harus ada di Bab II	h
3	27-2-2018	Bab II landasan teori	h
4	2-3-2018	Bab III Definisi operasional variabel	h
5	12-3-2018	Bab III Instrumen Penelitian	h
6	11-4-2018	Pengambilan Data	h
7	16-4-2018	Bab IV. Analisis Data	h
8	2-5-2018	Bab IV. Pembahasan	h
9	22-5-2018	Bab V Kesimpulan, Simpulan & Saran	h
10	29-5-2018	Bab Kelengkapan Skripsi	h

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Penjelasan tes kebugaran jasmani



Tes gantung sikut tekuk untuk siswa putra



Pemanasan sebelum melakukan tes kebugaran jasmani



Mengukur lapangan untuk test lari



Tes baring duduk