

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Oleh :
Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM 12601244021**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM 12601244021

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Nur Rahman Ahmad Wisnu A.
NIM. 12601244021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 3 Sleman yang beralamat di jalan Magelang Km. 4,5 Kecamatan Sinduadi, Kelurahan Mlati, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan siswa dengan kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 0 siswa atau (0%), kategori sedang 0 siswa atau (0%), kategori kurang 8 siswa atau (88,8%), kategori kurang sekali 1 siswa atau (11,1%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 88,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman berkategori kurang.

Kata kunci: *Kebugaran, Pencak Silat*

***PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR
MEMBERS IN MAN 3 SLEMAN
SLEMAN REGENCY***

By:

Nur Rahman Ahmad Wisnu A.
NIM. 12601244021

ABSTRACT

The aim of this study is to measure and determine the level of physical fitness of students who join pencak silat extracurricular activity in MAN 3 Sleman, Sleman Regency.

This study is a descriptive research using survey method. This study was conducted at MAN 3 Sleman which is located in Magelang street, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta..

TKJI test was used to assess the physical fitness level of the participants. The physical fitness levels were categorized into five categories: very good, good, fair, poor, very poor. The results showed that none of the student (0%) in very good category, 0 student (0%) in good category, 0 student (0%) in fair category, 8 students (88.8%) in poor category, 1 student (11.1%) in very poor category. The largest percentage was poor category, which is 88.8%. This shows that the physical fitness level of pencak silat extracurricular member in MAN 3 Sleman was in poor category.

Keywords: Physical fitness, Pencak Silat

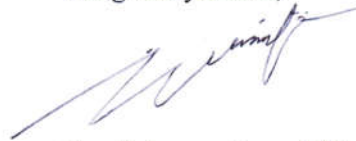
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM : 12601244021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti
Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Sleman
Kabupaten Sleman.

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, 2 Juli 2019
Yang menyatakan,



Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM 12601244021

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun oleh:

Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM. 12601244021

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

Yogyakarta, 2 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 191975108 200501 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:

Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM. 12601244021

telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 9 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		12/7/19
Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris Penguji		11/7/19
Amat Komari, M.Si. Penguji I		11/7/19

Yogyakarta, 12 Juli 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

HALAMAN MOTTO

*“Sahabat cendekia, sejatinya kita belajar bukan untuk lulus dalam ujian tes.
Melainkan kita belajar untuk mempersiapkan diri di hari ketika kita adalah satu-
satunya orang yang berdiri di antara para murid dan masa depan mereka”*

~Penulis~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kami persembahkan untuk almamater Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman” dapat disusun dengan sebaik-baiknya. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain, khususnya pembimbing. Berkenaan dengan hal tersebut, Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
2. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ahmad Rithaudin, M.Or. selaku Sekretaris Penguji dan Amat Komari, M.Si. selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Kepala Sekola, Para guru, dan Pelatih ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Sleman yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman panitia tes dan rekan seperjuangan yang sudah memberikan semangat, dorongan, do'a, dan bantuan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis,

Nur Rahman AWA

NIM. 12601244021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	8
1. Kebugaran Jasmani	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
c. Faktor-Faktor yang dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
d. Tes Standar Dalam Kebugaran Jasmani	12
2. Definisi Pencak Silat	15
a. Sejarah Pencak Silat	15
b. Pengertian Pencak Silat	17
c. Teknik Dasar Pencak Silat	20
3. Hakikat Ekstrakurikuler	25
4. Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	26
5. Karakteristik Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Sleman	26
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	30

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	35
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
C. Keterbatasan Penelitian	51
DAFTAR PUSATAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 Tahun	35
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun	36
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indoensia	36
Tabel 4. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Locat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	40
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Sikut Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	42
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	44
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Locat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	46
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 1200 meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.....	48
Gambar 6. Peserta melakukan persiapan.....	82
Gambar 7. Peserta melakukan lari 60 meter.....	82
Gambar 8. Peserta melakukan Gantung siku tekuk	83
Gambar 9. Peserta melakukan baring duduk.....	83
Gambar 10. Peserta melakukan loncat tegak.....	84
Gambar 11. Peserta melakukan lari 1200 meter.....	84
Gambar 12. Peserta foto bersama setelah melakukan tes TKJI	85
Gambar 13. Panitia melakukan persiapan	85
Gambar 14. Meteran dan Stopwatch yang telah dikalibrasi.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari FIK UNY.....	55
Lampiran 2. Surat Bukti Penelitian dari MAN 3 Sleman	56
Lampiran 3. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	57
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	72
Lampiran 5. Tabel Peserta Tes Kebugaran Jasmani	77
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	78
Lampiran 7. Serifikat Kalibrasi.....	81
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 9. Daftar Nama Peserta Tes	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tanggal 6 April telah ditetapkan hari Olahraga Internasional untuk menciptakan pembangunan dan perdamaian dalam dunia olahraga. Dikutip dari situs WHO internasional, menyatakan bahwa seluruh anggota dari WHO (*World Health Organization*) termasuk Indonesia, menyetujui untuk menurunkan angka penurunan aktivitas fisik sebesar 10% pada tahun 2025. Hal ini karena penurunan aktivitas fisik menjadi faktor utama penyebab munculnya penyakit non degeneratif (tidak menular) seperti penyakit jantung dan paru, kanker, dan diabetes. Disisi lain, kemajuan teknologi manusia juga memudahkan manusia dalam mengerjakan sesuatu dengan lebih baik tanpa memerlukan usaha yang berat. Dampak negatifnya, manusia cenderung memiliki gaya hidup kurang gerak yang disebut hipokinetik (Arma, 2005:46). Semua kemajuan dari teknologi membuat hidup manusia lebih menyenangkan dan lebih mudah. Sebaliknya perubahan drastis telah terjadi dari pola hidup yang aktif menjadi tidak aktif atau pola hidup banyak duduk. Di negara maju dan juga di kota-kota besar di Indonesia orang bepergian untuk melakukan tugas sehari-hari seperti ke tempat pekejaan, ke sekolah atau berbelanja menggunakan kendaraan bermotor.

Semenjak dicanangkan oleh Presiden Suharto “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 1985, masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar terangsang

untuk berolahraga atau melakukan aktivitas jasmani seperti jalan kaki, lari (*jogging*), bersepeda, senam kesegaran jasmani dan senam *aerobic*. Selain itu di kota-kota banyak dijumpai pusat kesegaran jasmani. Satu fenomena yang menggembirakan, radio, televisi, media sosial, surat kabar dan majalah populer ikut mempromosikan kesegaran jasmani.

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

Pencak silat sebagai salah satu olahraga asli yang lahir di Indonesia juga merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat Indonesia dulu nya merupakan acuan bagi negara-negara Asia Tenggara bahkan dunia. Pada Sea Games bulan Juni tahun 2015 prestasi Indonesia di bidang pencak silat mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan dengan kegagalan Indonesia menjadi juara umum satu dengan perolehan medali 3 emas 2 perak 5 perunggu. Padahal dalam event tersebut

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

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis pada hari rabu tanggal 19 Desember 2018, MAN 3 Sleman merupakan madrasah yang diselenggarakan dengan menggunakan Standar Nasional Pendidikan (SNP) yang terletak di Jalan Magelang Km. 4,5 Kecamatan Sinduadi, Kelurahan Mlati, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta. Madrasah Aliyah Negeri 3 Sleman menyediakan beberapa cabang kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pencak silat. Kegiatan

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

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman, sebagai acuan untuk menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang akan datang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman. Selain itu, ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Latihan masih banyak fokus pada latihan teknik dan strategi, sedangkan latihan fisik masih minim.
2. Belum adanya program untuk peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman.
3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus pada inti permasalahan sebenarnya. Peneliti melakukan pembatasan masalah agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas. Penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah yaitu: “Seberapa besar tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Selain itu, harapannya penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah:

Mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman, khususnya bidang kesehatan olahraga bagi sekolah.

b. Bagi Pelatih:

Hal ini dapat memberikan wawasan ilmu kepada pelatih untuk dapat mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan.

c. Bagi Siswa

Mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan untuk memperoleh prestasi olahraga.

d. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) 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. Kebugaran, dalam konteks yang luas, hampir sinonim dengan sehat. Kebugaran adalah “kesejahteraan tingkat-tinggi” (*high level wellness*), dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau rintangan dan penyakit yang dapat disembuhkan, berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh, dan semangat tinggi untuk bekerja dan bermain. Kebugaran mencakup kesegaran jasmani, emosional dan spiritual. Ia memungkinkan seseorang untuk memperoleh kehidupan yang menyenangkan dan berperan aktif dalam hidup bermasyarakat (Frost dalam Arma 2005: 47) dapat dikatakan kebugaran yang dimaksud oleh Frost adalah kebugaran total (*total fitness*) dan kebugaran jasmani adalah salah satu aspek kebugaran total. Sedangkan, kebugaran jasmani menurut Suharjana (2013:3), dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan secara umum bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Djoko Pekik Irianto (2004: 66), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor kesegaran jasmani ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri.

Depdiknas (2007: 53) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: (1) daya tahan jantung yaitu kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu; (2) daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu; (3) kekuatan otot yaitu kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu; (4) tenaga ledak otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif; (5) kelentukan yaitu menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligament disekitar sendi.

Kebugaran jasmani menurut Suharjana (2013:7) meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang – ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh

Berdasarkan uraian di atas komponen kebugaran jasmani saling berhubungan satu sama lain antara kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan ketangkasan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima dan keterampilan yang optimal seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani.

c. Faktor-Faktor yang dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko pekik Irianto (2004: 7-10) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

1) Gizi

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat

Mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembangan tenaga, diperlukan pengaturan antara istirahat dan aktivitas yang dilakukan seperti yang tertulis dalam buku senam kebugaran jasmani untuk pria dan wanita : “Secara ilmiah memang orang memerlukan tidur dan istirahat setelah bekerja keras. Keserasian antara kerja, tidur, istirahat dan rekreasi memang perlu untuk

kehidupan yang harmonis (Depdikbud dalam Djoko Pekik, 2004). Sedangkan istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Dimana seseorang memerlukan tidur sehari 8 jam seperti yang tertulis dalam buku senam kesegaran jasmani Indonesia untuk pria dan wanita, yaitu : "Pada masa akil baliq antara 12-16 tahun, anak memerlukan tidur kira-kira 9-10 jam. Sesudah umur 16 tahun baru bisa dikurangi kira-kira 8 jam".

3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Suharjana (2013:9), setidaknya ada tiga hal yang mempengaruhi kualitas hidup, yaitu:

- 1) Mengatur makan Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.
- 2) 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 fisik lelah 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.
- 3) Berolahraga secara rutin. Olahraga merupakan salah satu alternatif 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.

Berdasarkan uraian di atas untuk mendapatkan kesegaran yang baik maka seseorang harus bisa membagi waktu secara teratur terhadap kebiasaan hidup, pola makan yang bergizi, latihan yang teratur, dan istirahat yang cukup.

d. Tes Standar Dalam Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. 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 beberapa contoh tes kebugaran jasmani yang dikutip dari Dicky (2018: 14-16):

1) (*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.

2) (*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 VO₂max dalam menentukan kapasitas aerobik.

3) (*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.

4) (*Multistage Fitness Test*)

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.

5) 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:

- a) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 6 - 9 Tahun
 - Lari cepat 30 m
 - *Pull up*
 - *Sit up* selama 30 detik
 - Loncat tegak
 - Lari 600 meter
- b) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun
 - Lari cepat 40 m
 - *Pull up*
 - *Sit up* selama 30 detik
 - Loncat tegak
 - Lari 600m
- c) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 13 – 15 Tahun
 - Lari cepat 50 m
 - *Pull up* (putra) dan tahan *pull up* (putri) selama 60 detik
 - *Sit up* selama 60 detik
 - Loncat tegak
 - Lari 1000 m putra dan 800 m putri
- d) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 16 – 19 Tahun
 - Lari cepat 60 m
 - *Pull up* (putra) dan tahan *pull up* (putri) selama 60 detik
 - *Sit up* selama 60 detik
 - Loncat tegak
 - 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 MAN 3 Sleman. Mengingat Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Tes TKJI dapat mewakili komponen kebugaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

2. Definisi Pencak Silat

a. Sejarah Pencak Silat

Perjalanan sejarah pencak silat berlangsung sejak zaman kerajaan, zaman perjuangan, zaman kemerdekaan, dan hingga saat ini. Perkembangan pencak silat dikutip dari Erwin (2015: 1-12) sebagai berikut:

1) Perkembangan pada Zaman Kerajaan.

Pasukan yang kuat pada zaman Kerajaan Sriwijaya dan Majapahit serta kerajaan lainnya memiliki prajurit-prajurit yang mempunyai keterampilan pembelaan diri yang tinggi. Untuk menjadi prajurit atau pendekar diperlukan syarat-syarat dan latihan dan mendalam di bawah bimbingan seorang guru. Pada masa perkembangan agama islam ilmu beladiri dipupuk bersama dengan ajaran kerohanian sehingga agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu bela dirinya. Kerajaan pada waktu itu seperti: Kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya, dan Majapahit mempunyai prajurit yang dibekali ilmu beladiri untuk mempertahankan wilayahnya.

2) Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda

Pada masa penjajahan Belanda pencak silat dipandang berbahaya terhadap kelangsungan penjajahan. Larangan berlatih beladiri bahkan larangan untuk berkumpul dan berkelompok. Kegiatan pencak silat pada masa ini dilakukan dengan sembunyi-sembunyi. Kesempatan yang diijinkan hanya berupa pengembangan kesenian yang masih digunakan di beberapa daerah berupa

pertunjukan atau upacara. Penekanan di zaman penjajahan Belanda ini banyak mewarnai perkembangan pencak silat pada masa sesudahnya.

3) Perkemabgan pada Pendudukan Jepang

Pencak silat sebagai ilmu nasional didorong dan dikembangkan untuk kepentingan Jepang dengan mengobarkan semangat pertahanan menghadapi sekutu. Pada masa ini juga diadakan pemusatan tenaga aliran pencak silat. Sekalipun Jepang memberikan kesempatan untuk menghidupkan unsur-unsur warisan kebesaran bangsa, tujuannya adalah untuk mempergunakan semangat yang diduga akan dipergunakan demi kepentingan Jepang sendiri. Meski demikian, keuntungan yang diperoleh dari zaman itu adalah muncul kembali kesadaran masyarakat untuk mengembalikan ilmu pencak silat pada tempat semestinya. Masyarakat mulai menata kembali dan mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam kehidupan sehari-hari.

4) Perkembangan pada Zaman Kemerdekaan

Pada zaman kemerdekaan ini perkembangan pencak silat dibagi menjadi beberapa periode yaitu; a) Periode perintisan, ditandai dengan berdirinya organisasi epncak silat untuk menampung perguruan-perguruan pencak silat yang kemudian dikenal namanya menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), b) Periode Konsolidasi dan Pemantapan, setelah terbentuknya organisasi pencak silat, maka IPSI mengonsolidasikan anggota-anggota perguruan pencak silat di seluruh Indonesia dengan tujuan memantapkan program hingga dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat, c) Periode Pengembangan, pada periode ini pencak silat

dikembangkan dengan mengadakan seminar pencak silat yang peratama di Tugu Bogor. Selain di dalam negeri, pencak silat juga dikembangkan di luar negeri (Belanda, Jerman, Australia, Amerika). Pada periode ini terbentuklah Federasi Internasional Pencak Silat yang dinamakan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa) d) Periode Pembinaan, pencak silat sudah berkembang di beberapa negara-negara Asia, Eropa, Australia, dan Amerika. PB IPSI secara terus-menerus melakukan pembinaan dengan pesta pencak silat tiga negara yang diikuti oleh negara Indonesia, Malaysia, dan Singapura sebagai tuan rumah. Perkembangan anggota PERSILAT sekarang sudah mencapai 34 negara. Pencak silat juga sudah secara resmi sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan pada kegiatan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Tahun 2004 di tingkat ASEAN pencak silat bahkan mulai secara resmi dipertandingkan hingga yang terakhir pada ASEAN Beach Games I tahun 2008 di Bali (Indonesia).

b. Pengertian Pencak Silat

Pada mulanya, perguruan-perguruan menggunakan penyebutan ‘pencak’ saja atau sebaliknya hanya ‘silat’, baru dengan pendirian IPSI pada tahun 1948, muncul keinginan untuk menggabung dua istilah dasar ini sebagai bagian dari suatu usaha kolektif untuk mempersatukan semua perguruan di Indonesia yang akhirnya akan terwujud pada tahun 1973 saat ‘pencak silat’ dikukuhkan secara resmi sebagai istilah nasional (O’ong Maryono, 2000:8) Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk

menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Menurut Erwin (2015:14) Pencak silat sebagai suatu metode beladiri untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan juga merupakan seni beladiri yang terdapat unsur keindahan dan tindakan yang merupakan hasil budi dan akal manusia melalui proses perenungan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia daring, pencak silat yaitu kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian. (Kemendikbud, 2016). Menurut Siswantoyo (2016: 3) Pencak adalah penerapan kemahiran beladiri secara tepat, baik cara maupun teknik penggunaannya, sedangkan kata Silat diartikan sebagai ringkasan kata “Silaturahmi” yang berarti persaudaraan. Pencak Silat berarti suatu sistem beladiri yang dalam penerapan kemahirannya dilakukan secara tepat, cepat untuk beladiri, seni maupun tanding dengan didasarkan aspek etis, teknis, estetis dan atletis yang ditujukan untuk mempererat tali silaturahmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dengan menggunakan senjata atau tanpa senjata untuk mencapai keselarasan hidup dengan didasarkan aspek etis, teknis, estetis dan atletis yang ditujukan untuk mempererat tali silaturahmi. Pengertian pencak silat menurut beberapa pendekar dan guru besar perguruan di Indonesia bisa saja memiliki

definisi yang sedikit berbeda, tergantung dari sudut mana pencak silat diamati dan aspek pokok mana yang ditonjolkan. Arti pencak silat sendiri memang heterogen karena sifat ilmu bela diri pencak silat yang multi-dimensi.

c. Teknik Dasar Pencak Silat

Dalam mempelajari pencak silat, yang sangat penting kita perhatikan adalah tentang sikap pencak silat, kuda-kuda, gerak langkah, teknik serangan tangan dan kaki, dan teknik belaan. Adapun teknik-teknik dasar pencak silat adalah sebagai berikut:

1) Sikap Pencak Silat

Dalam mempelajari pencak silat, menurut Mulyana (2014: 112) sikap dasar pencak silat dibagi menjadi dua yaitu sikap dasar meliputi sikap tegak satu dengan posisi tangan di samping badan, sikap tegak dua dengan tangan terbuka, sikap tegak tiga dengan tangan silang di depan dada. Selanjutnya yaitu sikap penghormatan. Sedangkan menurut Erwin (2015: 31-42) paling tidak ada empat sikap dasar yang harus dilakukan, yaitu:

- a) Sikap Hormat yaitu sikap tegak yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan.
- b) Sikap Tegak, merupakan posisi siap berdiri tegak pada pencak silat.
- c) Sikap Duduk, yaitu posisi duduk pada pencak silat yang terdiri dari duduk dimpuh, duduk sila, duduk trapsila, dan duduk sempok.

d) Sikap Pasang, yaitu sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan. Sikap pasang terdiri dari delapan sikap pasang yang ditinjau dari taktik penggunaannya terbagi menjadi dua yaitu sikap pasang terbuka dan tertutup.

2) Kuda-kuda Pencak Silat

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela. Menurut Mulyana (2014: 113) kuda-kuda dapat dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan. Menurut Erwin (2015: 43-48) ada enam sikap kuda-kuda dalam pencak silat, yaitu:

a) Kuda-kuda tengah.

Kedua kaki dikangkangkan sejajar: Lebar kangkangan kurang lebih dua kali lebar bahu. Kedua kaki ditekuk, badan tegap, berat badan terbagi rata di antara kedua kaki.

b) Kuda-kuda Samping.

Kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Kaki kanan ditekuk dan kaki sebelah kiri lurus. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang ditekuk. Kuda-kuda dengan berat badan ke samping kiri atau kanan dengan posisi badan tegap condong samping kiri atau kanan, kaki terbuka menyamping, kaki kanan atau kiri ditekuk sesuai dengan arah kuda-kudanya.

c) Kuda-kuda Depan.

Kaki kiri di depan kaki kanan atau sebaliknya, keduanya terletak satu garis. Kaki yang di depan ditekuk dan kaki yang belakang sedikit ditekuk. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki depan. Posisi kedua kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat. bisa dilakukan lurus atau serong.

d) Kuda-kuda Belakang.

Kaki kiri di belakang kaki kanan atau sebaliknya, keduanya berada dalam satu garis. Kaki yang belakang ditekuk dan yang di depan agak diluruskan. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang belakang. Kuda-kuda belakang tersebut dapat pula dilakukan dengan kaki yang di depan diangkat ujung-ujung jarinya. Bisa dilakukan lurus ke belakang atau serong.

e) Kuda-kuda Silang.

Kedua kaki saling bersilangan, badan diputar, dan kaki yang di belakang atau yang di depan, tergantung kaki yang sebelah mana yang akan digerakkan. Jika kaki yang akan digunakan untuk menyerang/menghindar kaki kanan, maka berat badan diletakkan di atas kaki yang kiri. Begitu sebaliknya.

f) Kuda-kuda Khusus. Berdiri di atas satu kaki. Sikap ini biasa dilakukan pada saat salah satu kaki digunakan untuk menangkis, menghindar, atau menyerang.

3) Pembentukan Gerakan

- a) Arah. Arah yang harus dipahami adalah 8 arah penjuru mata angin. Delapan penjuru mata angin adalah sikap atau pola langkah silat yang membentuk 8 penjuru dengan satu titik tumpu di tengah.
- b) Cara melangkah. Cara melangkah adalah acara memindahkan injakan kaki.
- c) Langkah dan Posisi. Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain.
- d) Bentuk/Pola langkah. Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk/pola langkah.

4) Teknik Serangan Tangan

- a) Pukulan Lurus.
- b) Pukulan Sangkal atau Pukulan Bandul. Pukulan bandul lintasan tangan diayun dari bawah ke atas.
- c) Tebasan. Tebasan dilakukan dengan menggunakan satu atau dua telapak tangan yang terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar.
- d) Tebangan. Tebangan yaitu serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan dalam.
- e) Sangga. Sangga yaitu serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka. Bagian perkenaannya adalah pangkal telapak tangan dalam.
- f) Tamparan. Tamparan dilakukan dengan telapak tangan dengan kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya.

- g) Kepret. Kepret yaitu serangan dengan punggung tangan dengan kalima jari tangannya merapat satu dengan lainnya.
 - h) Tusukan. Tusukan yaitu serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat. Arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata atau tenggorokan.
 - i) Totokan. Totokan merupakan serangan dengan menggunakan tangan setengah menggenggam yang perkenaannya ruas kedau dari buku jari-jari.
 - j) Patukan. Patukan merupakan serangan dengan menggunakan lima jari tangan yang menguncup dan sedikit ditarik ke belakang.
 - k) Dobrakan. Dobrakan merupakan serangan yang menggunakan kedua telapak tangan terbuka dengan sasaran dada.
 - l) Sikuan. Sikuan merupakan serangan yang menggunakan siku dengan arah lintasan ke atas, bawah, depan, samping, dan belakang.
- 5) Teknik Serangan Kaki
- a) Tendangan lurus. Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus.
 - b) Tendangan Jejag. Tendangan jejag disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan ini mengarah ke depan yang sifatnya mendorong ke sasaran dada/perut dengan perkenaan telapak kaki penuh atau tumit.
 - c) Tendangan T. Tendangan ini biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi

tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf “T”).

- d) Tendangan Belakang. Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit.
 - e) Tendangan Sabit. Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit.
 - f) Sapuan. Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan.
 - g) Guntingan. Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh.
- 6) Teknik Belaian
- a) Belaian Dasar. Belaian dasar merupakan belaian yang minimal dimiliki seorang pesilat. Belaian dasar dibedakan menjadi tiga, yaitu hindaran, elakan, dan tangkisan.
 - b) Belaian Lanjutan. Belaian lanjutan lebih kompleks dari pada belaian dasar. Belaian lanjutan merupakan gerakan lanjutan yang biasanya diawali dari belaian dasar. Belaian lanjutan terdiri dari tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kuncian.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Berdasarkan 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, dibawah 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.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah dengan tujuan untuk melakukan pembinaan manusia dalam pembentukan kepribadian para siswa dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

4. Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman

MAN 3 Sleman merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman masih berjalan dengan baik, hal ini ditandai dengan antusias siswa yang mengikuti cukup banyak. Ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman dilaksanakan setiap hari rabu dan jumat pukul 14.00-17:00 WIB. Sarana prasarana yang dimiliki MAN 3 Sleman juga sudah cukup baik dan memadai.

5. Karakteristik Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Sleman

Karakteristik setiap siswa berbeda-beda. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga menghasilkan ciri khas. Rori Lanun dalam Revan (2018: 47), karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.

- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti Pendidikan, Pekerjaan, Perkawinan, Pariwisata dan politik, dan Kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang pada perkembangan sosial.
- 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Berikut beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Revan Bagus Arifiyana (2018) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 3 Klaten”. Metode penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah Peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten. Sampel yang digunakan sebanyak 35 orang dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang ditungkan dalam bentuk presentase. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes kesegaran jasmani Indonesia umur 16-19 tahun, diperoleh hasil yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 14,28 %, berkatagori sedang 57,14 %, yang berkategori kurang 28,57 %, yang berkategori kurang sekali 0 %.
2. Dwi Nur Sasono (2018) dengan judul penelitian “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018”. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018. Sampel yang digunakan sebanyak 86 anak dengan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan

dalam bentuk presentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0%.

3. Dicky Yoza Saputra (2018) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat di MTS Ali Maksum Kabupaten Bantul”. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat di MTS Ali Maksum Kabupaten Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini dengan metode *purposive sampling* yaitu siswa berumur 13-15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 13-15 tahun yang terdiri dari tes lari 50 meter putra dan putri, tes gantung siku tekuk 60 detik putra dan gantung siku tekuk 60 detik putri, tes baring duduk 60 detik putra dan putri, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter putra dan 800 meter putri. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan 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.

C. Kerangka Berfikir

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. 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. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga pencak silat agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga pencak silat.

Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatihan harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Oleh karena itu perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman. Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari lima item tes yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari.

Dari kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah dalam penelitian yang berjudul Tingkat

Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3
Sleman Kabupaten Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Menurut Prasetyo (2010: 42) Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman menggunakan Tes Kebugaran Jasmani.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2005: 2) “variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati”. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun. Yang terdiri dari beberapa tes yaitu lari

60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (putra), gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter untuk putra, 1000 meter untuk putri.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:61). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman, Kecamatan Karangwaru, Kabupaten Sleman, Propinsi D.I. Yogyakarta yang berjumlah 25 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012:62). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:85). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Sleman, Kecamatan Karangwaru, Kabupaten Sleman yang berusia 16-19 tahun dan bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani yang berjumlah 9 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2012: 143) mengartikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Salah satu tujuan dibuatnya instrumen adalah untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap mengenai hal-hal yang ingin dikaji. Dalam penelitian ini, yakni tingkat kebugaran

siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 16-19 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Kemendiknas melalui Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a) Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
- b) Pos 2 : Gantung siku tekuk dihitung lama waktu melakukan dengan satuan detik
- c) Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik dengan satuan frekuensi yang diperoleh.
- d) Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e) Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwach*, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Standar tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. Dibawah sebagai berikut :

Table 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 Tahun.

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d - 7,2''	19 - Keatas	41 - Keatas	73 - Keatas	s.d - 3'14''	5
7,3'' - 8,3''	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15'' - 4'25''	4
8,4'' - 9,6''	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26'' - 5'12''	3
9,7'' - 11,0''	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13'' - 6'33''	2
11,1'' dst	0 - 4	0 - 9	38 - dst	6'34'' dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Table 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun.

Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d - 8,4"	41" Ke atas	28 - Ke atas	50 - Ke atas	s.d - 3'52"	5
8,5" - 9,8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'46"	4
9,9" - 11,4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
11,5" - 13,4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
13,5"dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Nilai
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)

Sumber : Depdiknas (2010:29)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P= angka presentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman. Hasil data penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman di dasarkan pada lima tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tekan, dan lari 1200 meter. Berikut tabel hasil tes masing-masing tes pengukuran yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2019 sebagai berikut:

Tabel 4. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Sleman.

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

1. Tes Lari 60 meter

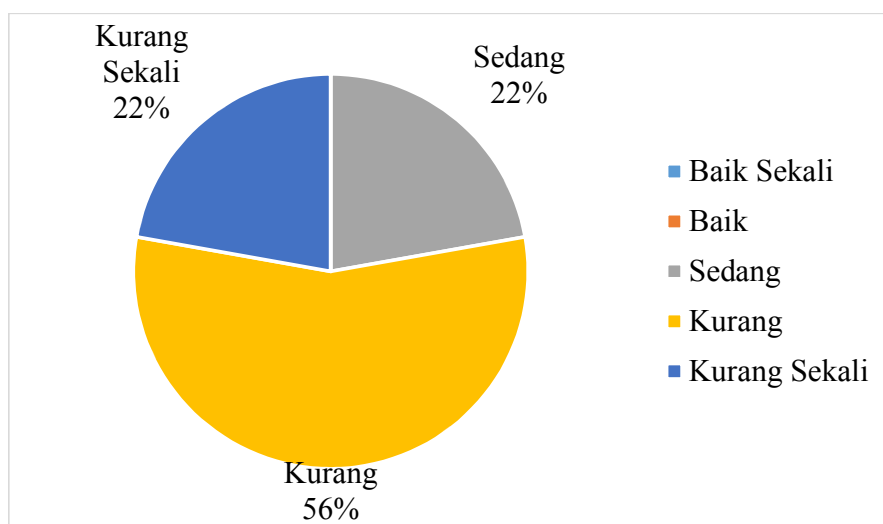
Hasil analisis dari tes lari 60 meter peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman berdasarkan tes Lari 60 meter.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
S.d - 7,2"	5	Baik Sekali (BS)	0	0 %
7.3" - 8,3"	4	Baik (B)	0	0 %
8,4" - 9,6"	3	Sedang (S)	2	22,2 %
9,7" - 11,0"	2	Kurang (K)	5	55,6 %
11,1" dst	1	Kurang Sekali (KS)	2	22,2 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tes lari diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 2 siswa (22,2 %) dalam kategori sedang, 5 siswa (55,6 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (22,2%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3

Sleman pada komponen lari 60 meter yaitu dalam kategori kurang. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

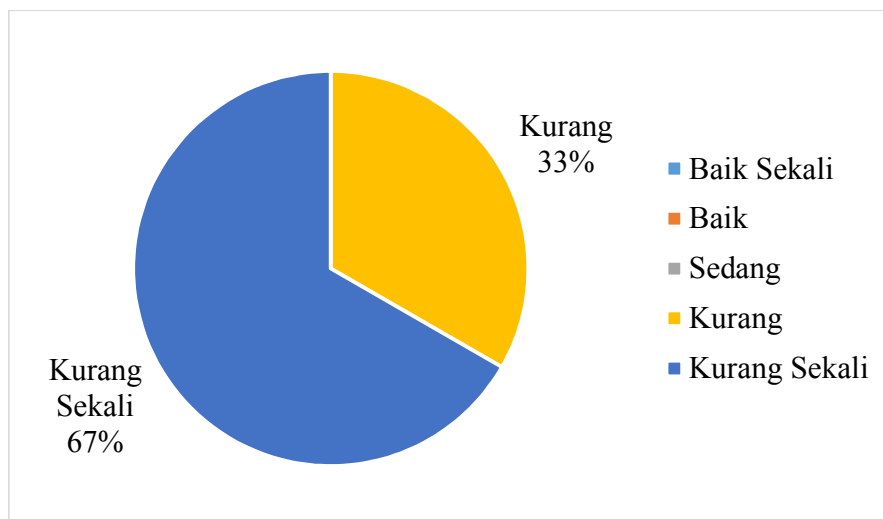
2. Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis dari tes gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman berdasarkan tes gantung siku tekuk.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
19 - Keatas	5	Baik Sekali (BS)	0	0 %
14 - 18	4	Baik (B)	0	0 %
9 - 13	3	Sedang (S)	0	0 %
5 - 8	2	Kurang (K)	3	33,3 %
0 - 4	1	Kurang Sekali (KS)	6	66,7 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tes gantung siku tekuk diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 3 siswa (33,3 %) dalam kategori kurang, dan 6 siswa (66,7 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang sekali, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman pada komponen gantung siku tekuk yaitu dalam kategori kurang sekali. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

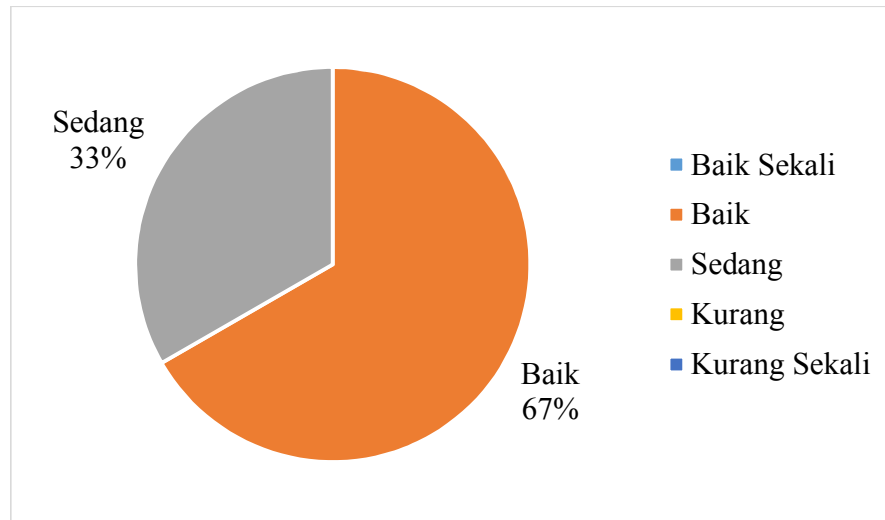
3. Baring duduk 60 detik

Hasil analisis dari tes baring duduk peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman berdasarkan tes baring duduk.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
41 - Keatas	5	Baik Sekali (BS)	0	0 %
30 - 40	4	Baik (B)	6	66,7 %
21 - 29	3	Sedang (S)	3	33,3 %
10 - 20	2	Kurang (K)	0	0 %
0 - 9	1	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tes baring duduk diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (66,7 %) dalam kategori baik, 3 siswa (33,3 %) 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 beladiri di MAN 3 Sleman pada komponen baring duduk yaitu dalam kategori baik. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

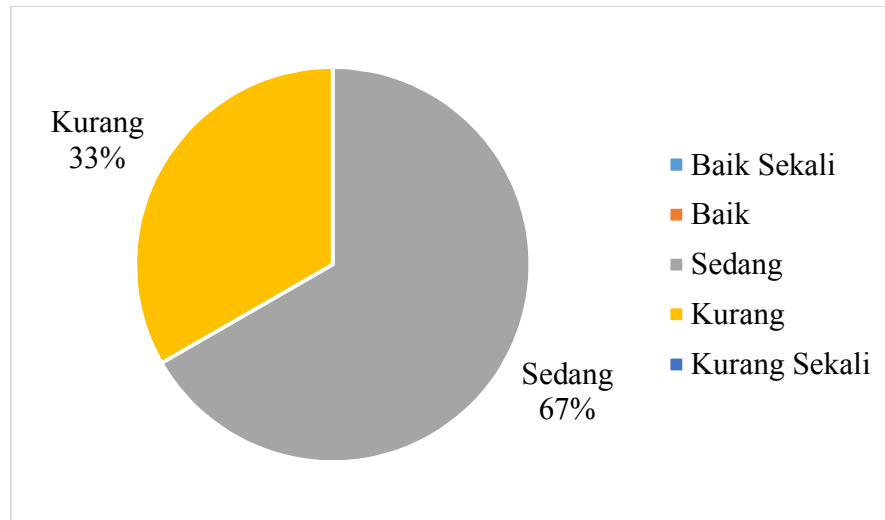
4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Hasil analisis dari tes locat tegak peserta ekstrakurikuler beladiri di MAN 3 Sleman berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman berdasarkan tes locat tegak.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Locat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
73 - Keatas	5	Baik Sekali (BS)	0	0 %
60 - 72	4	Baik (B)	0	0 %
50 - 59	3	Sedang (S)	6	66.7 %
39 - 49	2	Kurang (K)	3	33.3 %
38 - dst	1	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tes locat tegak diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 6 siswa (66,7 %) dalam kategori sedang, 3 siswa (33,3 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman pada komponen locat tegak yaitu dalam kategori sedang. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Locat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

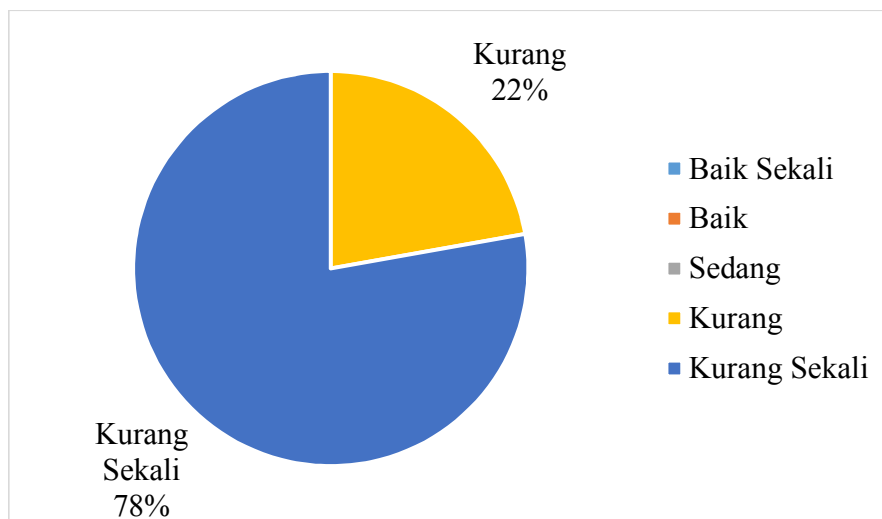
5. Lari 1200 meter

Hasil analisis dari tes lari 1200 meter peserta ekstrakurikuler beladiri di MAN 3 Sleman berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Sleman berdasarkan tes lari 1200 meter.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
73 - Keatas	5	Baik Sekali (BS)	0	0 %
60 - 72	4	Baik (B)	0	0 %
50 - 59	3	Sedang (S)	0	0 %
39 - 49	2	Kurang (K)	2	22,2 %
38 - dst	1	Kurang Sekali (KS)	7	77,8 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tes lari 1200 meter diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 2 siswa (22,2 %) dalam kategori kurang, dan 7 siswa (77,8%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang sekali, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Sleman pada komponen lari 1200 meter yaitu dalam kategori kurang sekali. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

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

Hal ini dapat dianalisis menjadi beberapa faktor potensi rendahnya tingkat kebugaran jasmani melalui kebiasaan siswa yang saat ini banyak ditemukan makan-makanan yang kurang sehat dan kandungan gizinya rendah. Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup

energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15% (Djoko Pekik Irianto, 2004). Oleh sebab itu diperlukan perhatian khusus baik dari siswa maupun sekolah untuk menjaga asupan gizi yang sehat sehingga upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

Pola istirahat yang kurang baik setelah sepulang sekolah siswa banyak yang langsung bermain gadget hingga terkadang tak terkontrol oleh orang tua siswa, mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembangan tenaga diperlukan pengaturan antara istirahat dan aktivitas yang dilakukan sehingga siswa ketika mengikuti pembelajaran fisik banyak yang kurang aktif. Oleh sebab itu dibutuhkan kedisiplinan waktu dan kesadaran dari siswa untuk memperhatikan pola istirahatnya sekurang-kurangnya 8 jam sehari, sehingga komponen-komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dapat terpenuhi.

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

B. Saran

1. Tingkat kebugaran jasmani berhubungan erat dengan prestasi ekstrakurikuler pencak silat, maka kepada guru atau pelatih ekstrakurikuler perlu memperhatikan program latihan untuk kualitas kebugaran jasmani sebagai pendukung tercapainya prestasi siswa yang lebih baik.
2. Kepada para peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat terhadap variabel lain.

C. Keterbatasan Penelitian.

Penelitian ini telah diusahakan sebaik mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, tetapi bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya jumlah petugas tes lari 60 meter pada garis finish yang bertugas sebagai pencatat waktu.
2. Tidak adanya lintasan lari standar saat melakukan tes lari 60 meter dan 1200 meter.
3. Tidak adanya petugas tes putri, sehingga peserta putri kurang percaya diri dan nyaman untuk mengikuti tes.

Daftar Pustaka

- Abdoellah, Arma. (2005). Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 45-57.
- Arifiyana, Revan Bagus. (2018). *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 3 Klaten*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Dakonan.com. (2018). 31 Atlet Peraih Medali Emas Indonesia di Asian Games 2018. Diambil pada tanggal 8 Juli 2019. <https://dakonan.com/atlet-peraih-medali-emas-indonesia-di-asian-games/>
- Depdiknas Puskesjasrek. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2007). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. KBBI Daring: *Pencak Silat*. Diambil pada tanggal 3 Januari 2018, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pencak%20silat>.
- Keputusan Presiden Republik Indonesia. Nomor 67 Tahun 1985.
- Kriswanto, Erwin S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kuswanto, Cahniyo W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4, No.4, 145-154.
- Liputan1. (29 September 2017). *Kembangkan Potensi Atlet SKO, Kemenpora Helatkan Pembinaan dan Pembentukan Karakter*. Diambil pada tanggal 2

- Januari 2018, dari <https://www.liputan1.com/2017/09/29/kembangkan-potensi-atlet-sko-kemenpora-helatkan-pembinaan-dan-pembentukan-karakter/>
- Maryono, O'ong. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Press Yogyakarta.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarta Offset.
- Prasetyo, B & Lina Miftahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Saputra, Dicky Yoza. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Santri yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat di MTS Ali Maksum Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sasono, Dwi Nur (2018). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- Siswantoyo. (2016). *Pencak Silat dalam Perspektif Identitas, Integritas dan Ipteks Kepelatihan Olahraga*. Pidator Pengukuhan Guru Besar, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- WHO. (2018). Physical Activity. Fact sheet. Diambil pada tanggal 26 Desember 2018, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Subbag FIK UNY



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

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

Nomor : 01.09/UN.34.16/PP/2019.

15 Januari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala Sekolah Madrasah aliyah Negeri 3 Sleman.
Jln. Magelang Km. 4.5 Sleman.**

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 : Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM : 12601244021
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP : 19197510182005011002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Januari s/d Februari 2019
Tempat : Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Sleman, Jln. Magelang Km. 4.5 Sinduadi Mlati Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Beladiri di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman.

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. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Bukti Penelitian dari MAN 3 Sleman



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADARASAH ALIYAH NEGERI 3 SLEMAN**

Alamat: Jl. Magelang Km.4 Sinduadi Mlati Sleman Telp.(0274) 513613
E-mail : man3.513613@yahoo.com website:www.mayoga.sch.id

SURAT PENELITIAN

Nomor : B- 198 /Ma.12.03/TL.01/02/2019

Berdasar Surat : Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor : 01.09/UN34.13.16/PP/2019

Kepala MAN 3 Sleman menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji
NIM	: 12601244021
Program Studi	: POR/PJKR
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di MAN 3 Sleman selama 1 hari tahun 2019 dalam rangka pengambilan data untuk menyelesaikan Skripsi berjudul :

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstra kurikuler Beladiri di MAN 3 Sleman Kabupaten Sleman

Waktu Penelitian : 18 Januari 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 21 Februari 2019
Kepala

Nur Wahyudin Al Azis



NB.

Harap menyerahkan :

- copian laporan (Skripsi/Tesis/Disertasi) ke bagian Kurikulum dan Pembelajaran
- Wakaf buku perpustakaan melalui Kepala Tata Usaha atau diserahkan langsung ke Pengelola Perpustakaan MAYOGA

Lampiran 3. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

1. Lari 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter dan mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Petugas waktu
- 3) Petugas pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “ya” atau bunyi peluit peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis , menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

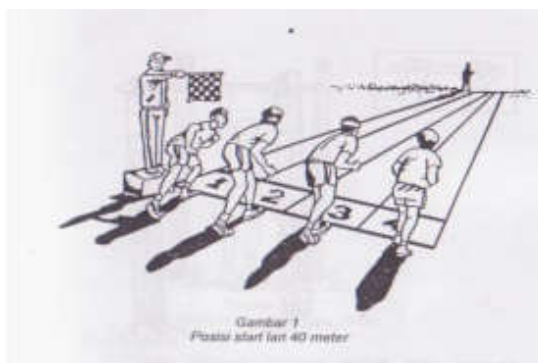
- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finis
- c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari bunyi peluit sampai melewati garis finish

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri

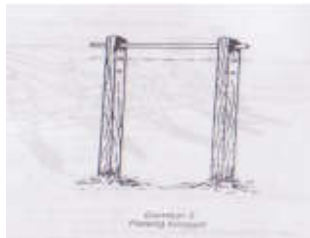
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal seperti gambar
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



3) Petugas tes

Pengukur waktu dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali



Gambar 4. Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun

- Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus

c) Pencatat waktu

- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat dilakukan selama 60 detik
- Peserta yang tidak dapat melakukan tes mendapat nilai 0 (nol)

b. Tes gantung siku tekuk untuk putri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal
- b) Stopwatch
- c) Serbuk kapur
- d) Formulir dan alat tulis

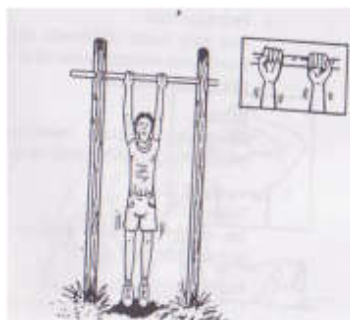
3) Petugas tes

Pengukur waktu dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada diatas palang tunggal (lihat gambar 6)



Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Catatan :

peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal hasilnya ditulis angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 60 Detik untuk Putra dan 30 Detik untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan Fasilitas

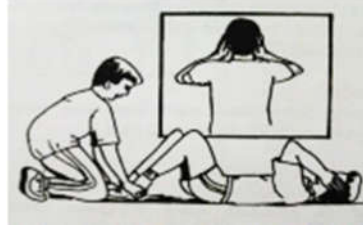
- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alat/tikar/matras

c. Petugas Tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan di samping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7

- 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 (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri. Catatan: (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada di samping telinga. (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha. (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8. Gerakan baring duduk

e. Pencatat Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

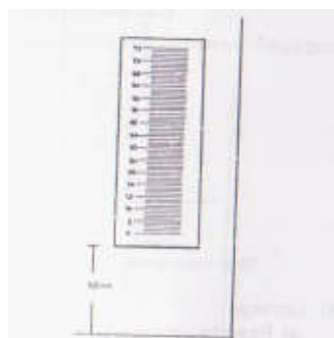
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada



Gambar 9. Papan loncat tegak

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

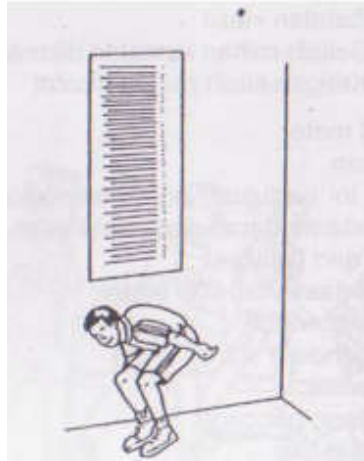
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10)



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukpapan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12. Gerakan meloncat tegak

b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatat hasil

- 1) Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak80
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 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 di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 meter.

Catatan:

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (lihat gambar 14)



Gambar 14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12

Table 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 Tahun.

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d - 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 - Keatas	s.d - 3'14"	5
7,3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
11,1" dst	0 - 4	0 - 9	38 - dst	6'34" dst	1

Table 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun.

Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d - 8,4"	41" Ke atas	28 - Ke atas	50 - Ke atas	s.d - 3'52"	5
8,5" - 9,8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'46"	4
9,9" - 11,4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
11,5" - 13,4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
13,5" dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

Lembar Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama :		<i>(Putra/Putri*)</i>		
Umur :		Nama Sekolah : MAN 3 Sleman		
Tanggal Tes :		Tempat Tes : Lap. Sekolah		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 meterdetik		
2.	Gantung angkat/ gantung siku tekuk*kali/detik		
3.	Baring duduk 60 detikkali		
4.	Loncat Tegak			
	- Tinggi Raihan :cm - Loncatan I :cm - Loncatan II :cm - Loncatan III :cmcm		Selisih raihan - =cm
5.	Lari 1200 meter / 1000 meter*menitdetik		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

Petugas Tes

.....
.....

**FORMULIR TKJI BUTIR TES GANTUNG ANGKAT/ GANTUNG SIKU
TEKUK**

Nama Sekolah : MAN 3 Sleman
Tanggal Tes : 18 Januari 2019
Tempat Tes : Lap. Sekolah
Petugas Tes : Husni Ridwan Fianquri, S.Pd.

No. Peserta	L/P	Hasil (kali/detik)	Nilai	Keterangan

FORMULIR TKJI BUTIR TES BARING DUDUK SELAMA 60 DETIK

Nama Sekolah : MAN 3 Sleman
Tanggal Tes : 18 Januari 2019
Tempat Tes : Lap. Sekolah
Petugas Tes : Robby Yusuf, S.Pd.

No. Peserta	L/P	Hasil (<i>kali</i>)	Nilai	Keterangan

FORMULIR TKJI BUTIR TES LONCAT TEGAK

Nama Sekolah : MAN 3 Sleman
Tanggal Tes : 18 Januari 2019
Tempat Tes : Lap. Sekolah
Petugas Tes : Dedi Kurniawan

No. Peserta	L/P	Hasil (cm)	Nilai	Keterangan (Selisih raihan)
		Tinggi Raihan :cm Loncatan I :cm Loncatan II :cm Loncatan III :cm	 - =cm
		Tinggi Raihan :cm Loncatan I :cm Loncatan II :cm Loncatan III :cm	 - =cm

Lampiran 5. Tabel Peserta Tes Kebugaran Jasmani

DAFTAR KEHADIRAN TES TKJI

Nama Sekolah : MAN 3 Sleman
Tanggal Tes : 18 Januari 2019
Tempat Tes : Lap. Sekolah
Koordinator Tes : Nur Rahman Ahmad Wisnu Aji

No.	Nama	No. Peserta
1	Muhammad Nizam	1
2	Zidhan Zulhaqi	2
3	Akbar Marselo	3
4	M. Zaenal A. A.	4
5	Gayan Asykar Sakida	5
6	Yusuf Athallah Adriyansyah	6
7	Muhammad Naufal Aqilla	7
8	Franky Pratama A.	8
9	Nur Luthfi Muhammad I.A	9
10		

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian

Hasil data penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler beladiri di MAN 3 Sleman di dasarkan pada lima tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tekan, dan lari 1200 meter. Berikut tabel hasil tes masing-masing tes pengukuran yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2019 sebagai berikut:

Tabel. Data hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler beladiri MAN 3 Sleman.

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

(Keterangan: Tabel dengan warna kuning adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat, sedangkan tabel dengan warna hijau adalah siswa ekstrakurikuler taekwondo).

**Tabel. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
untuk Putra Umur 16-19 Tahun.**

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai	Jumlah nilai	Klasifikasi Nilai
S.d - 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 - Keatas	s.d - 3'14"	5	22-25	Baik Sekali (BS)
7.3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4	18-21	Baik (B)
8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3	14-17	Sedang (S)
9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2	10-13	Kurang (K)
11,1" dst	0 - 4	0 - 9	38 - dst	6'34" dst	1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Lari60	9	1	3	18	2.00	.707
GantungSiku	9	1	2	12	1.33	.500
SitUp	9	3	4	33	3.67	.500
VerticalJum	9	2	3	24	2.67	.500
Lari1200	9	1	2	11	1.22	.441
Valid N (listwise)	9					

Lari 60 meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	22.2	22.2	22.2
2	5	55.6	55.6	77.8
3	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Gantung Siku Tekuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	66.7	66.7	66.7
	2	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	33.3	33.3	33.3
	4	6	66.7	66.7	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	33.3	33.3	33.3
	3	6	66.7	66.7	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Lari 1200 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	77.8	77.8	77.8
	2	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Lampiran 7. Serifikat Kalibrasi

SERTIFIKAT PENGUJIAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 21 / MET / UP - 5 / 1 / 2019
Number

No. Order : A 01092

Diterima tgl : 4 Januari 2019

ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 50 m

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Tricle

Brand / Made in

Daya Baca : 2 mm

Readability

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Zharfan Zu Taris /

: Mendak Selatan, Bandungan, Magelang

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010

: Ukuran Panjang Standar 1 meter

: Ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi

TANGGAL PENGUJIAN

Date of Verification

LOKASI PENGUJIAN

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN

Environment condition of Verification

HASIL

Result

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG

Reverification

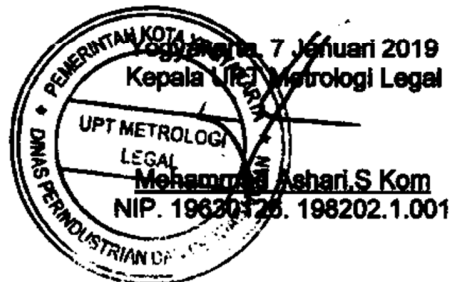
: 7 Januari 2019

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

: Suhu : 28^o C ± 2^o C ; Kelembaban : 55% ± 3%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2019

: 25 Juni 2019



Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 6. Peserta melakukan persiapan



Gambar 7. Peserta melakukan lari 60 meter



Gambar 8. Peserta melakukan Gantung siku tekuk



Gambar 9. Peserta melakukan baring duduk



Gambar 10. Peserta melakukan loncat tegak



Gambar 11. Peserta melakukan lari 1200 meter



Gambar 12. Peserta foto bersama setelah melakukan tes TKJI



Gambar 13. Panitia melakukan persiapan



Gambar 14. Meteran dan Stopwatch yang telah dikalibrasi

Lampiran 9. Daftar Nama Peserta Tes

Nomor	Nama	Umur
1	Muhammad Nizam	16
2	Zidhan Zulhaqi	17
3	Akbar Marselo	18
4	M. Zaenal A. A.	18
5	Gayan Asykar Sakida	16
6	Yusuf Athallah Adriyansyah	18
7	Muhammad Naufal Aqilla	17
8	Franky Pratama A.	16
9	Nur Luthfi Muhammad I.A	16