

**TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 MAGETAN**

SKRIPSI

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



oleh:

Fadila Michelia Champaca

NIM 18601244022

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

2022

TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 MAGETAN

Oleh
Fadila Michelia Champaca
NIM 18601244022

ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu olahraga prestasi, dimana dalam pencapaian prestasi tertinggi tidak dapat lepas dari beberapa faktor yang salah satunya adalah tingkat kondisi fisik. Berkaitan dengan hal tersebut tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan belum diketahui. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan yang berjumlah 15 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: *wall sit test*, tes lari 1200 m putra dan 1000 m putri, tes lari 60 m, *ball wall pass* dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan adalah cukup dengan persentase dari keseluruhan hasil tes dan pengukuran 41,1%. Adapun hasil secara keseluruhan adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 5,6%, kategori baik 22,2%, kategori cukup 41,1%, kategori kurang 27,8% dan kategori kurang sekali 3,3%.

Kata kunci: *kondisi fisik, ekstrakurikuler, pencak silat*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadila Michelia Champaca

NIM : 18601244022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak
Silat di SMA Negeri 2 Magetan.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya 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 lazim.

Yogyakarta, 28 Juli 2020
Yang Menyatakan,



Fadila Michelia Champaca

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 MAGETAN

Disusun oleh:


Fadila Michelia Champaca
NIM 18601244022

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

Mengetahui
a.n. Koordinator Program Studi


Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.
NIP. 19770218200801002

Yogyakarta, 28 Juli 2022
Disetujui
Dosen Pembimbing


Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
NIP. 197310062001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER

PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 MAGETAN

Disusun oleh:

Fadila Michelia Champaca

NIM 18601244022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Agustus 2022

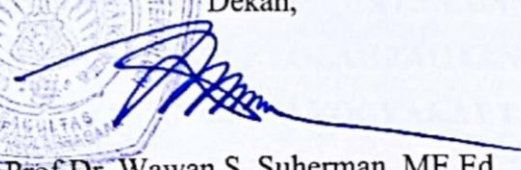
TIM PENGUJI


Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd Ketua Penguji		9 Agustus 2022
Dr, Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or Sekretaris Penguji		9 Agustus 2022
Dr. Guntur, M,Pd. Penguji		9 Agustus 2022

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,

Dekan,


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

NIP. 196407071988121001 

MOTTO

1. Selama anda tidak berhenti, anda tidak bisa disebut gagal (Mario Teguh).
2. Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu (Bobby Unser).
3. Hasil bukanlah segalanya, hargailah proses yang sama pentingnya (Fadila Michelia Champaca).

PERRSEMBAHAN

Segala puji syukur Alhamdulillah saya panjtkan pada Allah SWT yang selalu memberi rahmat serta hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Drs Wahyu Dwiyanto dan Lilis Setyowati S.Pd yang selalu memberikan dukungan berupa do'a, bimbingan, nasehat, arahan, motivasi, serta kasih sayangnya.
2. Adik saya Fadila Pisonia Sylvestris yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
3. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan do'a, dukungan dan juga semangat.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, karena berkat Karunia-Nya, penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan”. Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan dan bimbingan sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ketua Penguji, Sekertaris dan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara luas dan menyeluruh terhadap Tugas Akhir Skripsi saya.
3. Alm. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan layanan fasilitas selama penulis belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

5. Kepala Sekolah, pelatih dan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan, yang telah memberikan izin dan bberpartisipasi dalam proses pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
6. Teman-teman saya dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan saya doa, dukungan, semangat dan bantuan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata baik dan sempurna. Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat untuk berbagai pihak terutama dalam bidang pendidikan jasmani.

Yogyakarta, 28 Juli 2020
Yang Menyatakan,



Fadila Michelia Champaca

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pencak Silat	7
2. Hakikat Ekstrakurikuler	10
3. Pengertian Kondisi Fisik.....	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	13
5. Komponen Kondisi Fisik	14
6. Komponen-komponen Kondisi Fisik yang Dominan Dalam Pencak Silat.....	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Hasil Penelitian	41

B.	Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		55
A.	Kesimpulan	55
B.	Implikasi Hasil Penelitian	55
C.	Saran.....	55
D.	Keterbatasan Penelitian.....	56
LAMPIRAN.....		60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Kondisi Fisik	40
Tabel 2. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kanan.....	41
Tabel 3. Penghitungan Kategori Kekuatan Tungkai Kanan.....	42
Tabel 4. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kanan	42
Tabel 5. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kiri.....	43
Tabel 6. Penghitungan Kategori Kekuatan Tungkai Kiri.....	44
Tabel 7. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kiri	44
Tabel 8. Statistik Data Daya Tahan Kardiovaskular	45
Tabel 9. Penghitungan Kategori Daya Tahan Kardiovaskular.....	45
Tabel 10. Kategorisasi Daya Tahan Kardiovaskular.....	46
Tabel 11. Statistik Data Kecepatan	47
Tabel 12. Penghitungan Kategori Kecepatan.....	47
Tabel 13. Kategorisasi Kecepatan.....	47
Tabel 14. Statistik Data Koordinasi	48
Tabel 15. Penghitungan Kategori Koordinasi Mata - Lengan	49
Tabel 16. Kategorisasi Koordinasi Mata - Lengan	49
Tabel 17. Statistik Data Keletukan.....	50
Tabel 18. Penghitungan Kategori Kelentukan	50
Tabel 19. Kategorisasi Kelentukan	51
Tabel 20. Statistik Data Tingkat Kondisi Fisik.....	52
Tabel 21. Penghitungan Kategori.....	52

Tabel 22. Kategorisasi Tingkat Kondisi Fisik..... 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Wall Squat Test</i>	31
Gambar 2. Start	33
Gambar 3. Finish.....	33
Gambar 4. Start	34
Gambar 5. Wall Pass Test	35
Gambar 6. <i>Sit and reach</i>	37
Gambar 7. Diagram batang tingkat kekuatan otot tungkai kanan	43
Gambar 8. Diagram batang tingkat kekuatan otot tungkai kiri	45
Gambar 9. Diagram batang tingkat daya tahan kardiovaskular	46
Gambar 10. Diagram batang tingkat kecepatan	48
Gambar 11. Diagram batang tingkat kecepatan	50
Gambar 12. Diagram batang tingkat kelentukan	51
Gambar 13. Diagram Tingkat Kontisi Fisik.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat	64
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian	65
Lampiran 6. Data T-Score.....	65
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian.....	66
Lampiran 8. Dokumentasi Peneitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik manusia yang bertujuan untuk mencapai kesehatan jasmani maupun rohani, di mana pada saat pelaksanaannya terdapat perasaan senang dan puas. Orang yang melakukan olahraga disebut olahragawan. Sebagai olahragawan, pasti ada keinginan mencapai prestasi tertinggi untuk dijadikan sebagai acuan dan evaluasi dalam meningkatkan prestasi. Prestasi merupakan pencapaian hasil yang optimal oleh seseorang (olahragawan) atau sekelompok orang dalam kompetisi olahraga individu maupun kelompok. Olahraga yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur pembinaan dan pengembangan terhadap olahragawan disebut dengan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi pembinaan dan pengembangan dilakukan secara terencana, bertingkat dan kontinu. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga pencak silat.

Pada akhir-akhir ini pencak silat yang merupakan budaya asli Indonesia mulai populer di kalangan pelajar baik pelajar Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Sejalan dengan Putra (2021:2) saat ini pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak sekali diminati oleh kalangan masyarakat, mahasiswa maupun pelajar. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah di selenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan peraturan pertandingan (2012) ada empat kategori yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat yaitu kategori tanding, kategori seni

tunggal, kategori seni ganda dan ketegori seni beregu. Dimana pada masing-masing kategori para atlet pencak silat atau pesilat harus memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang prima. Pada kategori tanding pesilat harus memiliki stamina serta semangat juang yang tinggi, mempergunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dan mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya. Sementara untuk pesilat di kategori seni TGR (tunggal, ganda, regu) juga dituntut untuk melakukan gerakan tunggal, ganda dan beregu dengan benar, tepat, mantap dan disertai dengan penjiwaan baik menggunakan senjata maupun tangan kosong dengan durasi waktu 3 menit (Peraturan Pertandingan 2012).

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani merupakan tingkat kesanggupan tubuh seseorang guna melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu unsur terpenting dalam peningkatan prestasi pesilat adalah kebugaran jasmani, dikarenakan pesilat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat pertandingan maupun pelatihan sehingga dapat melakukan teknik-teknik pencak silat dengan maksimal.

Tingkat kondisi fisik setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain meliputi usia, jenis kelamin dan genetik yang merupakan faktor bersifat tetap dalam tubuh individu. Sementara faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh individu dan bersifat tidak tetap, diantaranya adalah keadaan lingkungan, kebiasaan merokok atau mengkonsumsi alkohol dan aktivitas fisik sehari-hari.

Pada penelitian ini penulis melihat tim ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan yang sudah terkenal akan prestasinya, para pesilatnya sering mewakili Kecamatan ataupun Kabupaten Magetan dalam kejuaraan-kejuaraan pencak silat di tingkat provinsi. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan, tidak hanya melakukan pelatihan pada keterampilan teknik, tetapi juga pada keterampilan fisik para pesilatnya dengan tujuan berkembangnya kemampuan pesilat dalam mencapai puncak prestasi. Karena pesilat dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk mencapai prestasi tertinggi.

Tak jarang pelatih ekstrakurikuler pencak silat juga mengadakan simulasi tanding dan TGR untuk melihat kemajuan kemampuan dan mengevaluasi para pesilatnya. Kemudian penulis tertarik untuk melakukan pengamatan terhadap pesilat ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan pada saat simulasi tanding dan TGR. Hasil dari pengamatan penulis yaitu kondisi fisik sebagian pesilat kategori tanding terlihat mulai menurun pada babak ke 3, sedangkan pesilat pada kategori TGR pada menit ke 2 sampai menit ke 3 gerakan jurusnya mulai terlihat tidak maksimal. Dari pengamatan tersebut dapat dikatakan pesilat SMA Negeri 2 Magetan membutuhkan program latihan fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan untuk peningkatan kondisi fisiknya saat ini.

Untuk meningkatkan kondisi fisik pesilatnya pelatih harus mengetahui dan memahami kondisi fisik masing-masing pesilat. Namun pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan belum pernah melaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik setiap pesilatnya. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik

pesilat dibutuhkan data tingkat kondisi fisik setiap pesilat SMA Negeri 2 Magetan. Data tingkat kondisi fisik yang telah didapat dapat digunakan pelatih sebagai acuan penyusunan program latihan selanjutnya sehingga latihan menjadi lebih optimal.

Berasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis ingin mengkaji lebih dalam untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan dengan judul “Tingkat Kondisi fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahn sebagai berikut:

1. Belum adanya data tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan.
2. Belum adanya acuan data untuk latihan peningkatan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai identifikasi masalah diatas, agar permasalahan tidak meluas maka penulis membatasi penelitian ini sehingga ruang lingkup penelitian lebih jelas. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada “Tingkat Kondisi fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah di paparkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan?”.

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah dan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya tingkat kondisi fisik pesilat dalam mencapai prestasi tertinggi.
 - b. Sebagai bukti data tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan.
 - c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelatih

Pelatih mendapat data tingkat kondisi fisik pesilatnya sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau bahan pertimbangan untuk merancang dan menentukan program latihan fisik rutin.

b. Bagi Pesilat

Pesilat dapat mengetahui secara signifikan mengenai tingkat kondisi fisiknya sehingga diharap kedepannya pesilat lebih terpacu meningkatkan program latihan fisik yang telah dirancang oleh pelatih sesuai dengan kondisi fisik para pesiat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan sebuah hasil budaya bangsa Indonesia yang diuganakan untuk kepentingan membela, mempertahankan, kemandirian dan integritas (Gristyutawati dkk, 2012: 130).

Pencak silat merupakan seni bela diri yang secara turun-menurun di wariskan oleh nenek moyang Indonesia. Pencak silat merupakan metode yang digunakan manusia untuk menang dalam perkelahian dengan lawan secara efektif (Agung Nugroho, 2001: 17).

Sementara Lubis (2004: 1) berpendapat, pencak silat adalah satu dari budaya yang dirurunkan oleh nenek moyang Indonesia, para ahli pencak silat yakin bahwa bela diri telah diciptakan dan digunkan oleh masyarakat melayu sejak masa prasejarah. Hal tersebut dikarenakan pada masa itu manusia diharuskan untuk bertahan hidup di alam yang keras.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan metode bela diri asli Indonesi yang secara turun-temurun di wariskan oleh leluhur atau nenek moyang, yang tujuan dari diciptakkannya adalah untuk membela dan mempertahankan diri dari lawan maupun alam yang keras.

b. Aspek-aspek Pencak Silat

Pencak silat memiliki beberapa aspek. Nugroho dan Hartoto (2017: 642) menyebutkan bahwa dalam pencak silat terdapat 4 aspek utama yaitu aspek mental spiritual, aspek seni buaya, aspek seni bela diri dan aspek olahraga.

Menurut Kriswanto (2015:20) aspek dalam pencak silat ada 4, yaitu aspek spiritual (rohani), aspek bela diri, aspek seni dan aspek olahraga. Penjelasan nya adalah sebagai berikut:

1.) Aspek Mental spiritual

Beladiri pencak silat membangun dan mengembangkan karakter dan kepribadian seorang pesilat. Pencak silat lebih banyak memfokuskan pembentukan sikap dan kepribadian seorang pesilat yang sesuai dengan ajaran budi dan pekerti luhur.

Dalam pencak silat diajarkan untuk senantiasa taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta membangun karakter mulia seorang pesilat. Selain itu pesilat juga diajarkan untuk percaya diri, disiplin, cinta dan membela tanah air, mempererat tali persaudaraan, dapat mengendalikan diri dan menjadi orang yang bertanggung jawab serta menjunjung tinggi kejujuran, kebenaran serta keadilan.

2.) Aspek Seni

Pada umumnya pencak silat menggambarkan bentuk kesenian seperti seni tari diiringi dengan musik dan busana tradisional. Nilai-nilai seni dalam pencak silat merupakan perwujudan dari kebudayaan yang berbentuk kaidah gerak dan irama, sehingga menekankan taktik pada keselarasan, keseimbangan dan keserasian asatra rag dan rasa serta irama. Dengan mendalami ilmu pencak silat

para pesilat diharapkan dapat menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya yang positif.

3.) Aspek Bela Diri

Untuk mendalami ilmu pencak silat para pesilat wajib memiliki rasa kepercayaan diri dan juga ketekunan. Pencak silat identik dengan kemampuan beladiri, yang tentunya digunakan untuk jalan yang benar, jujur dan adil. Keterampilan bela diri digunakan hanya pada saat keadaan terpaksa demi keselamatan diri dan harga diri.

4.) Aspek Olahraga

Pesilat mencoba untuk menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh dalam berkompetisi. Aspek olahraga mencakup pertandingan antar pesilat yang terpadu dan penampilan jurus-jurus pencak silat. Untuk mencapai prestasi tertinggi pesilat harus selalu berlatih dan berolahraga pencak silat dengan tetap menjunjung tinggi sportifitas pada mengikuti pertandingan. Dengan begini maka kondisi fisik seorang pesilat sangatlah penting.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pencak silat terdapat 4 aspek utama yaitu; (1) aspek mental spiritual yang fokus pada ketaqwaan kepada Tuhan YME dan karakter mulia pesilat, (2) aspek Seni yang fokus pada nilai-nilai budaya dalam pencak silat, (3) aspek Bela diri yang fokus pada keterampilan untuk keselamatan diri, dan (4) aspek olahraga yang fokus pada olah tubuh pesilat untuk berkompetisi.

c. Kategori Dalam Pencak Silat

Dalam olahraga pencak silat dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni. Menurut pernyataan Johansyah Lubis dan Hendri (2014: 47) pembagian kelas kategori tanding adalah berdasarkan jenis kelamin, usia dan berat badan. Untuk putra-putri usia dini berusia 9 – 12 tahun, putra-putri pra remaja berusia 12 – 14 tahun, remaja putra-putri berusia 14 – 17 tahun, dewasa putra-putri berusia 17 – 35 tahun, dan golongan pendekar atau master putra-putri berusia 35 tahun keatas.

Pada Peraturan pertandingan (2012) dituliskan bahwa pertandingan dalam pencak silat dilaksanakan sesuai ketentuan kategori yang telah diatur, dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah. Adapun kategori dalam pencak silat yang dipertnadingan adalah sebagai berikut:

- 1.) Kategori tanding
- 2.) Kategori tunggal
- 3.) Kategori ganda
- 4.) Kategori regu

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dan dilakukan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, dengan tujuan memperluas dan memperdalam pengetahuan peserta didik dalam hal hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat dan juga pembinaan peserta didik seutuhnya (Yudha M. Saputra, 1999: 6).

Ekstrakurikuler olahraga merupakan aktivitas olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah tetap dan dilaksanakan di dalam maupun di luar sekolah dengan tujuan memperluas wawasan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan dalam bidang olahraga (Depdikbud, 1994: 6).

Burhanudin (2010: 35) mengemukakan bahwa, proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada peningkatan kemampuan fisik dan psikis peserta didik. Peningkatan kemampuan fisik dan psikis tersebut dapat dicapai dengan melaksanakan latihan yang telah deprogram secara sistematis, tepat, terukur dan kontinu.

Dari beberapa penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran tetap dan dilaksanakan di dalam maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas dan memperdalam pengetahuan, meningkatkan kemampuan dan menerapkannya dalam bidang olahraga.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Diadakannya ekstrakurikuler di sekolah tentunya karena ada tujuannya, menurut Yudha M. Saputra (1999: 16) tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk memberikan kontribusi terhadap perkembangan kepribadian peserta didik yang ikut dalam kegiatan tersebut. Tidak hanya intelektual, pada kegiatan ekstrakurikuler juga bertujuan untuk membina dan mengembangkan perilaku peserta didik.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler ayat (2), tujuan

dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk pengembangan potensi, minat, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik dengan maksimal dalam rangka upaya mencapai tujuan pendidikan nasional (Yanti dkk, 2016: 964)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk membina, meningkatkan dan mengembangkan potensi, minat, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik yang ikut serta dalam kegiatan tersebut.

3. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting yang dibutuhkan untuk setiap usaha pengembangan teknik maupun taktik dalam olahraga. Kondisi fisik juga sudah menjadi syarat yang sangat diperlukan untuk olahraga prestasi. Menurut Lhutan, dkk (1991: 10) atlet yang tingkat kebugaran jasmaninya baik biasanya berkemungkinan kecil untuk mengalami cedera selama melakukan aktivitasn fisik yang berat.

Kondisi fisik ialah suatu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen dan tidak dapat dipisahkan peningkatan maupun pemeliharaannya (M. Sajoto, 1995 : 8). Sementara Sugianto (1993: 221) memaparkan bahwa kemampuan fisik merupakan kemampuan organ dalam tubuh ketika melakukan kegiatan fisik.

M. Sajoto (1988: 57) juga mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu sarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang olahragawan dan bahkan disebut sebagai landasan titik tolak pada awalan olahraga prestasi. Dari beberapa pemaparan para ahli diatas dapat kita simpulkan

bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan organ dalam tubuh ketika melakukan kegiatan fisik yang merupakan kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan peningkatan dan pemeliharaannya dan menjadi sarat utama dalam usaha peningkatan prestasi seorang olahragawan.

Kondisi fisik yang baik dapat memberikan beberapa keuntungan kepada olahragawan seperti, mampu atau mudah untuk mempelajari keterampilan-keterampilan olahraga yang cukup sulit, tidak mudah kelelahan ketika melaksanakan program latihan maupun pada saat pertandingan. Kondisi fisik sangat penting dan diperlukan oleh seorang olahragawan untuk mencapai prestasi tertinggi.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Ramandha dan Prihanto (2016) berpendapat bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang telah ada pada tubuh seorang individu tersebut, diantaranya antara lain: gen, umur dan jenis kelamin. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh seorang individu, diantaranya adalah: aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, istirahat dan kebiasaan merokok.

Menurut Corbin dan Lindsey dalam Natal (2022) pada umumnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk dalam faktor internal yaitu sesuatu yang sudah ada dalam tubuh individu yang sifatnya tetap seperti: genetic, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh

individu dan bersifat tidak tetap, seperti: aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri dan bersifat tetap, faktor internal antara lain meliputi:

- 1.) Usia
- 2.) Jenis kelamin
- 3.) Genetik

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh individu dan bersifat tidak tetap, diantaranya adalah:

- 1.) Keadaan lingkungan
- 2.) Kebiasaan merokok
- 3.) Kebiasaan mengkonsumsi alkohol
- 4.) Aktivitas fisik sehari-hari
- 5.) Makanan dan gizi
- 6.) Kebiasaan tidur dan istirahat
- 7.) Faktor latihan dan olahraga

5. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari beberapa komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Kondisi fisik mempunyai komponen yang dapat

dijadikan sebagai tolak ukur guna mengetahui tingkat kondisi fisik seorang individu dikatakan baik maupun tidak. Menurut M. Sajato (1988: 58-59) komponen-komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut: kekuatan, daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*) koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*acuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Iwan Setiawan (1996: 112) mengemukakan, unsur-unsur dari kondisi fisik meliputi daya tahan jantung – pernapasan – peredaran darah (*respiration – cardio – vasculatoir endurance*), kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas dan power. Sejalan dengan Bompa (1994) dalam Djoko pekik (2002: 66) yang menyatakan bahwa komponen-komponen dasar biomotor pada olahragawan ada lima, komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan istilah komponen yang lain ialah peristilahan sendiri yang terbentuk dari perpaduan atau gabungan dari beberapa komponen.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan salahsatu komponen dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga adalah kekuatan. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang meliputi kemampuan seorang olahragawan ketika menggunakan otot-otonya dan menerima beban dalam suatu waktu kerja (Sajoto,

1988: 58). Ismaryati (2008: 11) mengemukakan bahwa kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot yang dapat dicapai dalam satu kali usaha maksimal. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 22) bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot maupun sekelompok otot guna mengatasi tahanan. Dari beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah tenaga kontraksi dari otot maupun kelompok otot guna melaksanakan satu kali usaha maksimal.

b. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan untuk bergerak dengan waktu tercepat disebut dengan kecepatan (Ismayarti, 2008: 57). Sejalan dengan Djoko Pekik (2002: 73) yang menyatakan bahwa kecepatan ialah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Sutopo dan Misno mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seorang individu dalam melaksanakan suatu gerak maupun serangkaian gerak dengan secepat mungkin setelah mendapatkan rangsang.

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan individu dalam melakukan suatu hal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

1.) Daya Tahan Kardiovaskular

Daya tahan jantung dan paru-paru merupakan kapasitas dari sistem jantung, paru-paru maupun pembuluh darah dalam menjalankan fungsinya secara maksimal ketika melaksanakan kegiatan sehari-hari (Wahjoedi (2001:59).

Widiastutu (2011:14) juga mengemukakan pendapatnya bahwa, daya tahan jantung-paru merupakan kemampuan dalam menjalankan fungsi secara optimal pada sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah ketika menjalankan kegiatan-kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya adalah pendapat dari Bustaman dalam Harsuki (2003:273) yang menyatakan bahwa, daya tahan kardiovaskular merupakan kesanggupan dalam melaksanakan kerja dalam keadaan aerob, yang artinya adalah kemampuan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan menyediakan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh ketika melakukan kegiatan fisik.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan atau kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah dalam mengambil dan menyediakan oksigen pada saat melakukan kegiatan fisik.

2.) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kapasitas otot dalam melaksanakan suatu kegiatan fisik secara terus-menerus dalam waktu yang lama (Ismayarti (2008:118).

Wahjoedi (2001:59) juga mengemukakan pendapatnya bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus atau berulang-ulang terhadap suatu beban tertentu.

Dari dua pendapat ahli diatas data ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk berkontraksi ecara terus-menerus ketika melkukan kegiatan fisik.

d. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah satu dari komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh individu pada saat melkukan kegiatan fisik yang emerlukan kecepatan perubahan posisi tubuh maupun bagian tubuh (Ismayarti, 2008: 41).

Sedangkan Sajoto (1988: 59) berpendapat bahwa, kelincahan ialah kemampuan seorang individu untuk mengubah arah pada posisi-posisi tertentu dalam suatu arena.

Dari pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan ialah kemampuan seorang individu dalam mengubah arah dengan waktu yang singkat yang dan dilakukan bersamaan dengan gerak lain tanpa harus kehilangan keseimbangan.

e. Kelentukan (*flexibility*)

Ismiyarti (2008: 101) menyatakan bahwa, kelentukan merupakan kemampuan tubuh dalam menggerakkan bagian-bagian tubuhnya seeluasa mungkin tanpa mengalami ketegangan sendi maupun cedera pada otot. Sedangkan Sajoto (1988: 58) berpendapat bahwa kelentukan merupakan keaktifan seorang individu dalam menyesuaikan diri pada saat melakukan segala kegiatan fisik

dengan penguluran yang seluas-luasnya terutama pada otot dan ligament di sekitar persendian.

Hal tersebut sejalan dengan Djoko Pekik (2002: 74) yang menyatakan bahwa kelentukan ialah kemampuan persendian dalam melakukan berbagai macam gerakan untuk melampaui jangkauan yang luas.

Dari beberapa pendapat para ahli yang telah dijabarkan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh seorang individu dalam melakukan berbagai macam gerak yang melibatkan otot dan persendian dengan jangkauan yang luas.

f. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seorang individu dalam menggabungkan beberapa gerakan yang berbeda menjadi satu pola gerak tunggal yang efektif (Sajoto, 1988: 59). Semetara Ismayarti (2008: 53) berpendapat, koordinasi merupakan hubungan harmonis dari kelompok-kelompok otot yang saling berhubungan ketika melakukan suatu kerja, dan ditunjukkan dengan tingkatan keterampilan.

Hal tersebut senada dengan Djoko Pekik (2002: 77) yang mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan dalam melakukan gerakan pada tingkat-tingkat kesulitan secara efisien dengan waktu yang cepat dan tepat.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi ialah kemampuan seorang individu dalam melakukan beberapa gerakan berbeda secara bersamaan secara efektif.

g. Daya ledak (*power*)

Suharto (1997: 94) menyatakan pendapatnya bahwa, daya ledak merupakan kemampuan seorang individu dalam menggunakan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam kurun waktu yang sesingkat-singkatnya. Sementara itu Sukadiyanto (2010: 193) berpendapat bahwa daya ledak atau *power* merupakan hasil dari pengkalian antara kekuatan dan kecepatan.

Hal tersebut sejalan dengan widiastruti (2011: 16) yang menyatakan, daya ledak atau *power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan atau penghimpunan kekuatan otot dengan kecepatan maksimum.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak (*power*) ialah kemampuan seorang individu ketika melakukan suatu gerakan dengan mengerahkan kekuatan dan kecepatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

h. Reaksi (*reaction*)

Sajoto (1988: 59) memberikan pendapat bahwa reaksi merupakan kemampuan seorang individu untuk segera melakukan tindakan secepat mungkin ketika mendapat rangsangan melalui indera, saraf atau perasaan yang lainnya.

Sementara Ismayarti (2008: 71) berpendapat bahwa waktu reaksi adalah kurun waktu antara ketika menerima rangsangan (stimuli) dengan awalnya muncul respon.

Dari dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa reaksi ialah kemampuan seorang individu dalam menanggapi rangsangan yang diterima dengan waktu yang singkat.

i. Ketepatan (*acuraty*)

Ketepatan adalah kemampuan seorang individu untuk pengendalian gerakan-gerakan yang bebas ke arah sasaran (Sajoto, 1988: 59). Sementara Widiastuti (2011: 17) berpendapat bahwa ketepatan ialah suatu keterampilan motorik yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam melakukan aktifitas anak sehari-hari.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan gerakan dengan tepat sasaran.

j. Keseimbangan (*balance*)

Definisi keseimbangan menurut Sajoto (1988: 59) adalah kemampuan seorang individu dalam pengendalian organ-organ syaraf otot ketika melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan peralihan letak titik berat badan yang juga cepat baik dalam situasi statis maupun dinamis.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap maupun posisi tubuh dengan cepat ketika berdiri maupun ketika melakukan gerakan-gerakan lain (Widiastuti, 2011: 11).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan ialah kemampuan seorang individu dalam mempertahankan sikap atau posisi tubuh ketika melakukan suatu gerakan baik statis maupun dinamis.

6. Komponen-komponen Kondisi Fisik yang Dominan Dalam Pencak Silat

Kondisi fisik yang baik sangatlah diperlukan oleh olahragawan di semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi tertinggi. Pencak silat termasuk dalam

olahraga prestasi, dengan begitu pesilat juga harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Awan Hariono (2006: 43) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yang di perlukan dalam olahraga pencak silat adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, koordinasi dan fleksibilitas.

Sementara Sya'ban Purnama (2013) memberikan pendapatnya yaitu, kondisi fisik merupakan kemampuan seorang individu dalam melakukan kegiatan fisik yang mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

Menurut Awan Hariono (2006: 41) ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas adalah komponen kondisi fisik dasar yang diperlukan dalam pencak silat. Komponen kondisi fisik lain seperti stamina, kelincahan, keseimbangan dan power merupakan perpaduan dari beberapa komponen fisik dasar. Sehingga, jika seorang pesilat dilatih komponen kondisi fisik dasarnya (ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan kelentukan), maka secara otomatis tingkat atau kemampuan stamina, kelincahan, keseimbangan dan powernya akan meningkat juga.

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka berikut merupakan penjelasan mengenai kondisi fisik dasar yang dominan dalam olahraga pencak silat:

a. Kekuatan (*strength*)

Dalam permainan olahraga pencak silat, tingkat kekuatan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada kemampuan permainan pesilat ketika bermain. Hal itu dikarenakan jika pesilat memiliki tingkat kekuatan yang baik maka pesilat

tersebut dapat melakukan serangan seperti ukulan dan tendangan, bahkan menjatuhkan lawan dengan teknik jatuhan dengan baik.

b. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga pencak silat. Daya tahan merupakan kemampuan organ-organ tubuh untuk betahan melawan kelelahan ketika meakukan suatu aktivitas fisik. Maka dari itu seorang pesilah harus meningkatkan daya tahannya agar ketika bermain baik tanding maupun seni dapat menampilkan yang terbaik.

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan adalah kemampuan seorang individu dalam meakukan gerakan sejenis secara berturut-turut secepat-cepatnya. Hal tersebut berarti pesilat harus memilikikecepatan yang baik karena ketika bermain, semua pelaksanaan teknik haruslah dilakukan dengan mendadak dan cepat. Contohnya ketika seorang pesilat memiliki kecepatan yang baik maka pesilat tersebut dapat melakukan serangan tendangan yang cepat mengenai sasaran dan sulit untuk ditangkap oleh lawan.

d. Kelentukan (*flexibility*)

Definisi dari kelentukan adalah kemampuan dari sendi dan otot untuk bergerak secara leluasa dan nyaman di dalam jangkauan gerak maksimal. Dengan begitu pesilat yang memiliki kelentukan yang baik akan lebih leluasa dalam melaksanakan teknik-teknik pencak silat sehingga kualitas gerakan menjadi lebih maksimal.

e. Koordinasi (*coordination*)

Baik atau tidaknya koordinasi seorang pesilat dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan gerak teknik secara mulus, tepat serta efisien. Harsono (2012:13) mengemukakan pendapatnya bahwa pesilat dapat menerapkan taktik dengan sempurna apabila pesilat tersebut memiliki kecepatan reaksi dan juga kemampuan koordinasi yang baik. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, pesilat tidak hanya mampu melakukan suatu gerak keterampilan dengan sempurna, tetapi juga dapat dengan mudah dan cepat dalam mempelajari keterampilan-keterampilan baru atau asing bagi pesilat.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu persiapan dalam penelitian ini, penulis mencari bahan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Berikut merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan penulis teliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Untung Aji Pangestu (2021) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak silat Merpati Putih Purworejo pada Masa Pandemi Tahun 2021”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo kategori tanding pada putra dan putri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 11 atlet putra dan 12 atlet putri dengan total 23 atlet. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada

atlet putra rata – rata 27% dalam kondisi baik dan 64% dalam kondisi cukup, dan 9% dalam kondisi kurang, sedangkan pada atlet putri rata – rata 8% dalam kondisi baik, 58% dalam kondisi cukup, dan 33% dalam kondisi kurang. Untuk total keseluruhan atlet putra dan putri didapat hasil sebanyak 17% dalam kondisi baik, 61% dalam kondisi cukup dan sebanyak 22% dalam kondisi kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Angga Kusuma yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Gamping”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Pada penelitian ini digunakan metode survei ,dengan teknik pengambilan data menggunakan TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Subyek penelitian ini adalah Siswa Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping, dengan jumlah 26 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai kondisi fisik kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai kondisi fisik sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

C. Kerangka Berfikir

Prestasi tertinggi olahraga dapat dicapai dengan meningkatkan latihan pada fisik, teknik serta mental olahragawan. Selain itu terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi pencapaian prestasi tertinggi diantaranya adalah faktor lingkungan, biologis, psikologis dan kualitas dari pelatih. Pelatihan pada fisik secara teratur, sistematis, terencana, dan berkelanjutan, dengan bantuan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam program latihan dapat meningkatkan kualitas atau tingkat kondisi fisik seorang olahragawan.

Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan dalam semua cabang olahraga. Sehingga jika seorang olahragawan ingin mencapai prestasi tertinggi maka harus siap untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan dalam cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan dasar biomotor yang sangat dibutuhkan oleh olahragawan antara lain, kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan kelentukan. Komponen-komponen lain merupakan perpaduan atau gabungan dari komponen dasar, seperti contohnya sebagai berikut: power adalah perpaduan dari kekuatan dan kecepatan sedangkan kelincahan merupakan perpaduan dari komponen kecepatan dan koordinasi.

Kondisi fisik seorang olahragawan seharusnya diketahui oleh olahragawan itu sendiri maupun pelatihnya. Seorang olahragawan hendaknya mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimilikinya sehingga diharapkan dapat memacu dalam

meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang sekiranya perlu di tingkatkan. Sementara untuk pelatih, penting baginya untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atletnya agar dapat merencanakan program latihan sesuai dengan kebutuhan fisik para atletnya, dengan begitu hasil dari latihan tersebut mejadi lebih maksimal.

Cabang olahraga pencak silat adalah olahraga yang tentunya juga membutuhkan tingkat kondisi fisik yang baik. Dengan begitu para pesilat membutuhkan latihan-latihan yang terprogram untk meningkatkan kemampuan biomotor atau kondisi fisik. Untuk menguasai teknik-teknik pencak silat dengan baik maka pesilat harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik pula. Karena jika seorang pesilat memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka pesilat tersebut dapat dengan mudah menyerap materi dengan baik ketika dalam latihan serta melaksanakan teknik-teknik pencak silat dengan maksimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk meringkas dan menjelaskan berbagai kondisi, situasi ataupun berbagai variabel yang muncul dalam masyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi (Burhan Buggin, 2006: 36). Pengambilan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode survei, dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran. Suharsimi Arikunto (2006: 312) menyatakan bahwa, metode survei adalah metode penelitian yang dilakukan dengan jumlah subjek yang relatif banyak dengan tujuan untuk mengumpulkan pendapat ataupun informasi tentang suatu status gejala pada waktu berlangsungnya penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Yosonegoro yang beralamatkan Stadion Magetan, Tambran, Kec. Magetan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Waktu penelitian adalah pada 7 Juli 2022.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 2), dalam penelitian kuantitatif, variabel merupakan sebuah gejala yang menjadi fokus sorang peneliti untuk diamati. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan merupakan variabel tunggal, yaitu Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakuikuler pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan. Secra operasional yang dimaksud dengan variabel dalam penelitian ini

adalah komponen kondisi fisik yang dominan atau dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2008: 117) menjelaskan populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang ditentukan oleh penulis yang memiliki kualitas dan karakteristik tersendiri yang kemudian di pelajari dan ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi ialah keseluruhan subjek penelitian. berdasarkan definisi-definisi diatas, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan sejumlah 15 peserta didik.

2. Sampel

Ferdinand (2011: 68) menerangkan sampel merupakan sebagian dari populasi yang pengambilannya jelas dan menggunakan cara tertentu, serta dapat mewakili populasi. Seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Jadi, sampel di dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Magetan yang berjumlah 15 peserta didik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses dalam mengumpulkan sejumlah data untuk kepentingan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer, yang merupakan data yang diambil ketika pelaksanaan tes kondisi fisik oleh peneliti. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil dari tes dan pengukuran dari kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan.

F. Instrumen Penelitian

Instrument merupakan suatu fasilitas ataupun alat yang dipergunakan oleh seorang peneliti dalam pengumpulan data, dengan lebih cermat, lengkap dan sistematis agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan mendapat hasil yang lebih maksimal (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan tungkai kanan dan kiri

Untuk mendapatkan data kekuatan otot tungkai pesilat SMA Negeri 2 Magetan adalah dengan menggunakan *wall sit test* atau *wall squat test*. Berikut merupakan *wall squat test* menurut Mackenzie (2005):

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan otot tungkai.

b. Perlengkapan

- 1.) Lantai atau apangan dengan tembok dan tidak licin
- 2.) Stopwatch

3.) Blangko penilaian

c. Pelaksanaan

- 1.) Peserta berdiri membuka kaki selebar bahu dengan nyaman. Punggung menempel pada tembok yang vertikal dan mulus.
- 2.) Secara perlahan peserta menggeser punggung ke bawah untuk mencapai posisi kedua lutut dengan pinggul membentuk sudut 90 derajat. Jika perlu pindahkan posisi kaki peserta.



Gambar 1. *Wall Squat Test*
Mackenzie (2005)

- 3.) Pengaturan waktu dimulai ketika salah satu kaki (kanan atau kiri) diangkat dari tanah setinggi 5 cm dan akan dihentikan ketika peserta tidak dapat lagi mempertahankan posisi tersebut dan kaki jatuh ke tanah.
- 4.) Setelah di beri beberapa waktu untuk istirahat, giliran menguji kaki yang satunya.

d. Penilaian

Total waktu yang dicatat ialah dari peserta mengangkat salah satu kaki hingga tidak mampu mempertahankan posisi tersebut dan kaki jatuh ke tanah. Waktu dalam satuan detik.

2. Daya Tahan Kardiovaskular

Untuk mendapatkan data daya tahan kardiovaskular adalah dengan menggunakan tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Berikut merupakan tes lari 1200 m menurut Kemendiknas (2010):

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan daya tahan kardiovaskular.

b. Perlengkapan

- 1.) Perlengkapan lari 1000 meter
- 2.) Stopwatch
- 3.) Peluit
- 4.) Blangko penilaian

c. Pelaksanaan

1.) Sikap permulaan

Peserta berdiri tepat dibelakang garis start.

2.) Gerakan

Aba-aba “Siap” peserta siap untuk lari dengan mengambil sikap start berdiri. Pada aba-aba “Ya” peserta mulai berlari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

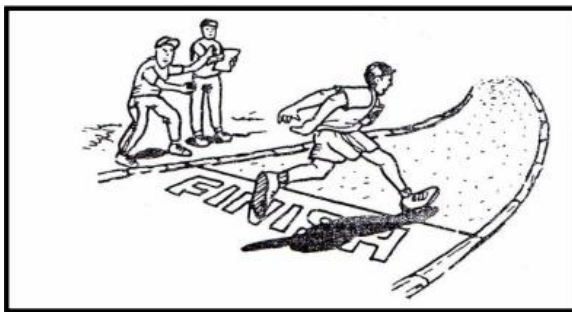


Gambar 2. Start
(Kemendiknas, 2010:21)

Catatan : jika ada peserta yang mencuri start atau ada peserta yang tidak melewati garis finish maka lari akan diulang.

d. Penilaian

- 1.) Pengambilan waktu dimulai ketika peluit dibunyikan sampai peserta tepat melewati garis finish.
- 2.) Hasil yang dicatat ialah hasil waktu yang telah diraih oleh peserta dalam menempuh 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.
- 3.) Waktu dicatat dengan satuan menit dan deik.



Gambar 3.Finish
(Kemendiknas, 2010:21)

3. Kecepatan

Untuk mendapatkan data kecepatan lari adalah dengan menggunakan tes lari 60 meter. Berikut merupakan tes lari 60 m menurut Kemendiknas (2010):

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari.

b. Perlengkapan

- 1.) Lintasan lari 60 meter
- 2.) Peluit
- 3.) Stopwatch
- 4.) Blangko penilaian

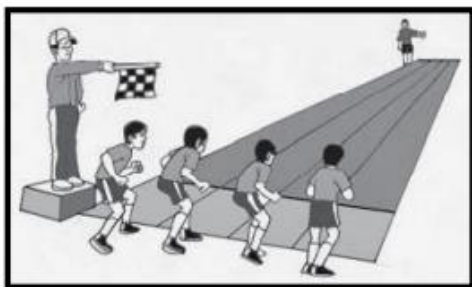
c. Pelaksanaan

1.) Sikap perulaan

Peserta berdiri tepat di belakang garis start.

2.) Gerakan

Ketika aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri dan siap untuk berlari. Aba-aba “Ya” peserta mulai berlari menuju garis finish dengan secepat-cepatnya



Gambar 4. Start
(Kemendikbud, 2010:7)

Catatan : jika ada peserta yang mencuri start, tidak melewati garis finish dan terganggu oleh peserta lain maka lari akan diulang.

d. Penilaian

- 1.) Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta dengan jarak tempuh 60 meter.
- 2.) Waktu dalam satuan detik, dicatat satu angka di belakang koma.

4. Koordinasi

Untuk mendapatkan data kemampuan koordinasi mata - tangan adalah dengan menggunakan *ball wall pass* (Tes SBMPTN : 2013).

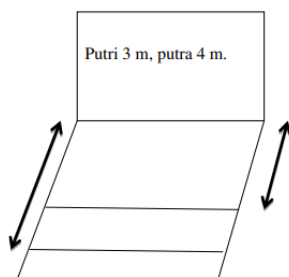
a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan koordinasi mata – tangan.

b. Perlengkapan

- 1.) Lapangan berdingding
- 2.) Penanda batas
- 3.) Bola tenis
- 4.) Stopwatch
- 5.) Alat tulis
- 6.) Blangko penilaian

c. Pelaksanaan



Gambar 5. Wall Pass Test
Tes SBMPTN : 2013

- 1.) Peserta berdiri sejauh 3 meter dari dinding atau media yang lainnya untuk memantulkan bola.
- 2.) Ketika peluit dibunyikan peserta segera melakukan lempar tangkap bola dengan tanga yang berbeda selama 30 detik (jika melempar dengan tangan kanan maka ditangkap dengan tangan kiri dan sebaliknya dan seterusnya).
- 3.) Banyaknya tangkapan bola dihitung

d. Penilaian

Hasil yang dicatat merupakan jumlah dari banyaknya pengulangan lempar dan tangkap bola tenis dengan tangan berbeda dalam kurun waktu 30 detik.

Catatan : skor tidak dihitung apabila bola memantul di lantai sebelum ditangkap atau peserta melebihi garis batas.

5. Kelentukan

Untuk mendapatkan data tingkat kelentukan otot punggung dan paha belakang adalah dengan menggunakan *sit and reach test* (Mackenzie: 2005).

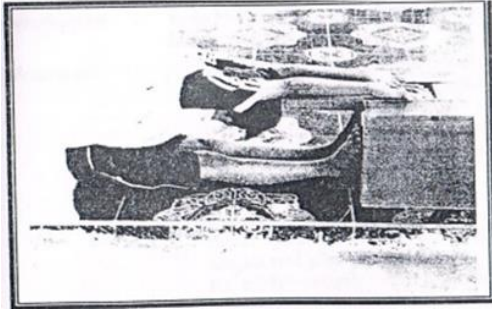
a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan kelentukan otot punggung kea rah depan dan paha belakang.

b. Perlengkapan

Box untuk pelaksanaan tes.

c. Pelaksanaan



Gambar 6. *Sit and reach*
(Ismayarti, 2006:102)

- 1.) Peserta duduk dengan meluruskan kedua kakinya kedepan tanpa alas kaki. Lutut diluruskan, telapak kaki ditempelkan pada sisi box untuk pengukuran.
- 2.) Peserta meluruskan kedua lengan dan diletakkan di atas ujung box, menempel ke permukaan box.
- 3.) Peserta diminta untuk menjangkau angka sejauh mungkin.
- 4.) Dilakukan 4 kali pengulangan.
- 5.) Pada saat tangan meraih ke depan kedua lutut tidak boleh ditekuk.
- 6.) Tangan yang menjangkau harus kedua tangan, tidak boleh hanya salah satunya, jika tidak maka tes harus diulang.
- 7.) Melakukan pemanasan sebelum tes dimulai.

d. Penilaian

Nilai atau skor yang dipakai adalah jangkauan terjauh dari keempat percobaan peserta. Angka dicata sampai mendekati sentimeter.

G. Teknik Analisa Data

Data dari setiap tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan disebut data kasar.

Tingkat kondisi fisik tersebut tidak dapat dinilai secara langsung, karena satuan ukuran yang berbeda pada masing-masing tes, yaitu:

1. Untuk tes lari 1000 m, 1200 m, dan 60 m menggunakan satuan waktu detik yaitu menit dan detik.
2. Untuk tes kekuatan tungkai menggunakan satuan waktu waktu yaitu detik.
3. Untuk tes koordinasi menggunakan banyaknya poin atau skor keberhasilan.
4. Untuk tes kelentukan menggunakan satuan sentimeter (cm).

Agar memiliki ukuran dan satuan yang sama maka hasil atau ata tersebut perlu diubah menjadi *T-Score*. Selanjutnya dari lima tes kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan tersebut dijumlahkan kemudian dibagi dengan jumlah jenis tes sehinhha didapat total *T-score*. Hasil yang telah didapat ini menjadi asar dalam penentuan kategori tingkat kondisi fisik.

Berikut rumus *T-score* untuk masing-masing tes:

1. Rumus *T-score* untuk tes lari 1000 m, 1200 m dan 60 m.

Tes yang menggunakan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang di tempuh semakin bagus hasil yang diperoleh.

$$T_{score} = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:50

X : skor yang diperoleh

\bar{X} : skor rata-rata

SD : standar deviasi

M : mean

(Dzattulloh, 2014: 44)

2. Rumus T-score untuk tes kekuatan tungkai, kelentukan dan koordinasi.

Tes yang poin atau skor semakin banyak angka, semakin bagus hasil yang diperoleh.

$$T_{score} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

X : skor yang diperoleh

\bar{X} : skor rata-rata

SD : standar deviasi

M : mean

(Dzatulloh, 2014: 44)

Kemudian nilai *T-score* dari ke lima item tes tersebut dijumlahkan dan didapatkan total *T-score*. Hasil tersebut dijadikan sebagai dasar untuk penentuan kategori tingkat kondisi fisik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang tujuannya adalah untuk memberikan gambaran dan menjelaskan beberapa kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan sesuai dengan apa yang ada di lapangan. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan satuan persentase.

Menurut Anas Sudijono (2011:174) penentuan kriteria dengan 5 kategori adalah menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkat Kondisi Fisik

Kategori	Rentang Skor
Baik Sekali	$M + 1,5 SD \leq X$
Baik	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M : mean

SD : Standart Deviasi

X : Skor yang diperoleh

Anas Sudijono (2012: 40-40) menyatakan pendapatnya bahwa frekuensi relatif atau tabel presentase merupakan frekuensi yang disajikan bukan dengan frekuensi yang sebenarnya, akan tetapi merupakanyang disajikan dalam bentuk persentase, sehingga etelah memperoleh data kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan, dapat dihitung besar persentasenya menggunakan rumus berikut :

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = hasil persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

n = banyaknya individu

(Anas Sudjono, 2012:43)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2022 di Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Pengambilan data dilaksanakan di Stadion Yosonegoro Magetan dengan subjek penelitian peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan sebanyak 15 peserta didik yang terdiri dari 15 putri.

Berdasarkan hasil dari analisis pada setiap tes dan pengukuran, data yang diperoleh dikumpulkan dan di konversi ke dalam *T-score*. Setelah didapat nilai *T-score*, dilakukan penentuan kriteria dengan 5 kategori dan selanjutnya dihitung besar persentasenya.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada setiap rangkaian tes, telah didapatkan data sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Tungkai (*Wall Sit Test*)

Dari analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Tabel 2. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	27.90
Nilai Maksimal	70.29

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata

50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 70,29, dan skor terendah sebesar 27,90. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. Penghitungan Kategori Kekuatan Tungkai Kanan

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55 < X \leq 65$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$45 < X \leq 55$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$35 < X \leq 45$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 35$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distriibusi tingkat kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kanan adalah sebagai berikut:

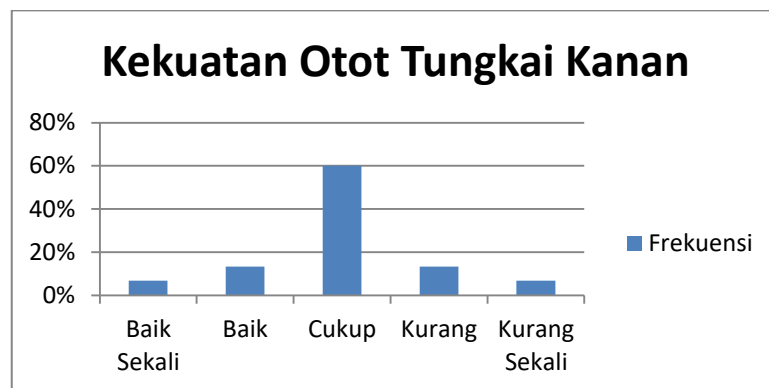
Tabel 4. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 67,58$	1	6.7	Baik Sekali
$52,11 < X \leq 67,58$	2	13.3	Baik
$36,65 < X \leq 52,11$	9	60	Cukup
$21, 18 < X \leq 36,65$	2	13.3	Kurang
$X \leq 21,18$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 2 orang atau 13,3 %, cukup 9 orang atau 60%, Kurang 2 orang atau 13.3% dan kurang sekali 1 orang atau 6,7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori

cukup, maka dapat di katakana bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah cukup.

Berikut merupakan grafik kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 7. Diagram batang tingkat kekuatan otot tungkai kanan

b. Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Tabel 5. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	33.71
Nilai Maksimal	66.62
Sum	701.13

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 66,62 dan skor terendah sebesar 33,71. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 6. Penghitungan Kategori Kekuatan Tungkai Kiri

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55 < X \leq 65$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$45 < X \leq 55$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$35 < X \leq 45$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 35$	Kurang Sekali

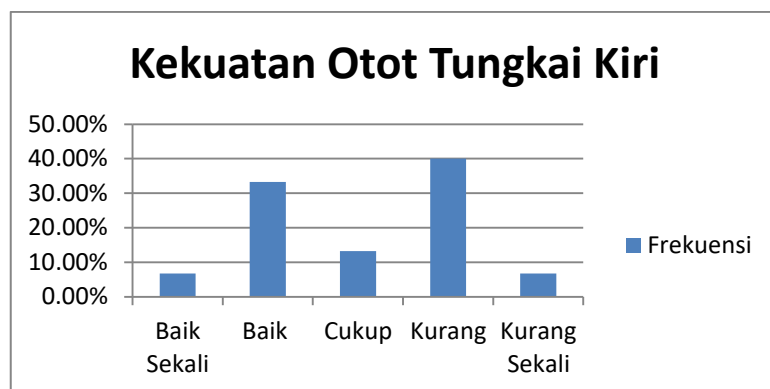
Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kiri adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65$	1	6.7	Baik Sekali
$55 < X \leq 65$	5	33.3	Baik
$45 < X \leq 55$	2	13.3	Cukup
$35 < X \leq 45$	6	40	Kurang
$X \leq 35$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 5 orang atau 33.3 %, cukup 2 orang atau 13.3%, kurang 6 orang atau 40% dan kategori kurang sekali 1 Orang atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat di katakana bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah kurang.

Berikut merupakan grafik kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 8. Diagram batang tingkat kekuatan otot tungkai kiri

c. Daya Tahan Kardiovaskular (Lari 1000 m)

Tabel 8. Statistik Data Daya Tahan Kardiovaskular

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	39.79
Nilai Maksimal	66.43

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 66.43, dan skor terendah sebesar 39.79. Dari hasil tes tersebut maka tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 9. Penghitungan Kategori Daya Tahan Kardiovaskular

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55 < X \leq 65$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$45 < X \leq 55$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$35 < X \leq 45$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 35$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA

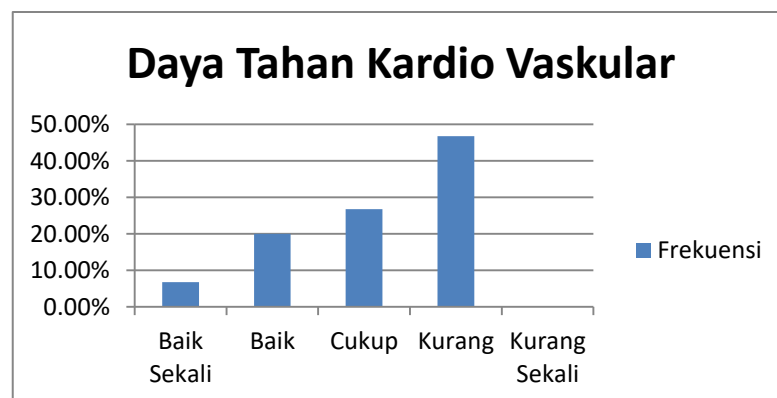
Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kiri adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Daya Tahan Kardiovaskular

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65$	1	6.7	Baik Sekali
$55 < X \leq 65$	3	20	Baik
$45 < X \leq 55$	4	26.7	Cukup
$35 < X \leq 45$	7	46.7	Kurang
$X \leq 35$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan tidak ada yang berkategori baik sekali atau 0%, baik 4 orang atau 26.7 %, cukup 4 orang atau 26.7%, kurang 7 orang atau 46.6% dan tidak ada yang masuk kategori kurang sekali atau 0%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah kurang.

Berikut merupakan grafik daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 9. Diagram batang tingkat daya tahan kardiovaskular

d. Kecepatan (Lari 60 m)

Tabel 11. Statistik Data Kecepatan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10.02
Nilai Minimal	30.41
Nilai Maksimal	69.43

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10.02, skor tertinggi sebesar 69.43, dan skor terendah sebesar 30.41. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 12. Penghitungan Kategori Kecepatan

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55.01 < X \leq 65.03$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$44.99 < X \leq 55.01$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$34.97 < X \leq 44.99$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 34.97$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kiri adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Kecepatan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	2	13.3	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	8	53.3	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	3	20	Kurang
$X \leq 34.97$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6.7%, baik 2 orang atau 13.3%, cukup 8 orang atau 53.3%, kurang 3 orang atau 20% dan Kurang sekali 1 orang atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup (53.3%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah cukup.

Berikut merupakan grafik kecepatan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 10. Diagram batang tingkat kecepatan

e. Koordinasi Mata – Lengan (*Ball Wall Pass*)

Tabel 14. Statistik Data Koordinasi

Statistik	Skor
Mean	50.01
Std. Deviation	10.01
Nilai Minimal	33.29
Nilai Maksimal	69.55

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat koordinasi mata - lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 50.01, simpangan baku sebesar 10.01, skor tertinggi sebesar 69.55, dan skor

terendah sebesar 33.29. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 15. Penghitungan Kategori Koordinasi Mata - Lengan

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55.01 < X \leq 65.03$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$44.99 < X \leq 55.01$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$34.97 < X \leq 44.99$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 34.97$	Kurang Sekali

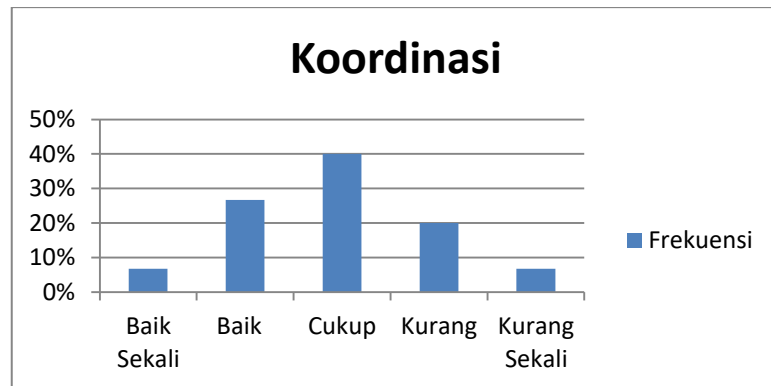
Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat koordinasi mata - lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kanan adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Koordinasi Mata - Lengan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	4	26.7	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	6	40	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	3	20	Kurang
$X \leq 34.97$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 4 orang atau 26,7%, cukup 6 orang atau 40%, Kurang 3 orang atau 20% dan kurang sekali 1 orang atau 6,7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup, maka dapat di katakan bahwa tingkat koordinasi mata - lengan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah cukup (40%).

Berikut merupakan grafik kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 11. Diagram batang tingkat kecepatan

f. Kelentukan (Sit and Reach)

Tabel 17. Statistik Data Keletukan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10.01
Nilai Minimal	36.07
Nilai Maksimal	69.70

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelenturan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10.01, skor tertinggi sebesar 69.70, dan skor terendah sebesar 36.07. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kelenturan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 18. Penghitungan Kategori Kelenturan

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55.01 < X \leq 65.03$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$44.99 < X \leq 55.01$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$34.97 < X \leq 44.99$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 34.97$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Kelentukan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	3	20	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	5	33.3	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	6	40	Kurang
$X \leq 34.97$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Magetan yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 3 orang atau 20%, cukup 5 orang atau 33.3%, Kurang 6 orang atau 40% dan kurang sekali 0%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah kurang (40%).

Berikut merupakan grafik kelentukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 12. Diagram batang tingkat kelentukan

g. Tingkat Kondisi Fisik

Dari data frekuensi masing-masing tes yang sudah dikonversi ke dalam *T-score* dijumlahkan dan didapatkan hasil secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 20. Statistik Data Tingkat Kondisi Fisik

Statistik	Skor
Mean	300
Std. Deviation	33.42
Nilai Minimal	247.81
Nilai Maksimal	369.66

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan memiliki rata-rata 300, simpangan baku sebesar 33.42, skor tertinggi sebesar 369.81, dan skor terendah sebesar 247.81. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 21. Penghitungan Kategori

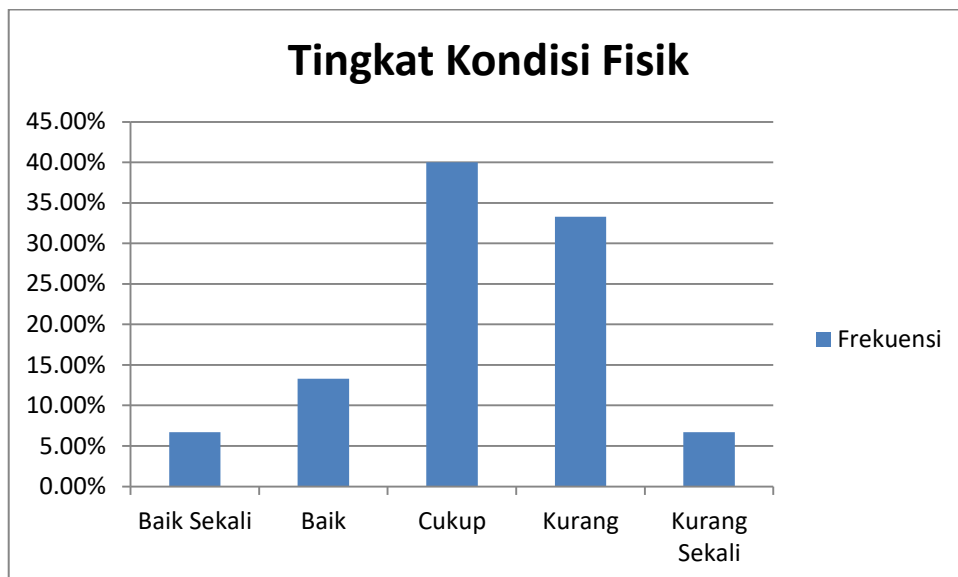
No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 350.13$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$316.71 < X \leq 350.13$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$283.29 < X \leq 316.71$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$249.87 < X \leq 283.29$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 249.87$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan dapat diketahui. Distribusi kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 22. Kategorisasi Tingkat Kondisi Fisik

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 350.13$	1	6.7	Baik Sekali
$316.71 < X \leq 350.13$	2	13.3	Baik
$283.29 < X \leq 316.71$	6	40	Cukup
$249.87 < X \leq 283.29$	5	33.3	Kurang
$X \leq 249.87$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan yang berkategori baik sekali adalah 1 atau 6.7%, baik 2 atau 13.3%, cukup 6 atau 40%, kurang 5 atau 33.3% dan kurang sekali 1 atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup (40%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah cukup. Berikut merupakan grafik kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan:



Gambar 13. Diagram Tingkat Kondisi Fisik

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik yang telah dilaksanakan dengan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan sebagai sampel, maka diperoleh bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan adalah cukup. Hal tersebut berdasarkan pertimbangan dari persentase frekuensi terbanyak yaitu pada kategori

cukup dengan persentase 40%. Hasil kategori cukup ini mungkin disebabkan oleh program latihan ekstrakurikuler pencak silat yang belum maksimal dalam peningkatan kondisi fisik para pesilatnya. Akan tetapi juga ada faktor lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi hasil tes seperti: usia, kebiasaan, dan faktor lingkungan.

Burhanuddin dalam Sujoko (2015: 36) menyatakan bahwa dalam proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada peningkatan kemampuan fisik maupun psikis peserta didik. Sejalan dengan pendapat tersebut secara umum seluruh cabang olahraga termasuk pencak silat memerlukan tingkat kondisi fisik yang prima, maka wajar jika dalam prosesnya peningkatan kondisi fisik sangat diperlukan. Jika seorang pesilat memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka pesilat tersebut akan memiliki kesempatan gerak yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan dan memaksimalkan kemampuan-kemampuan dasar pencak silat yang telah dipelajari.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Magetan masuk dalam kategori cukup dengan persentase 40%. Dengan persentase masing-masing kategori yaitu kategori baik sekali 6.7%, baik 13.3%, Kurang 33.3% dan kurang sekali 6.7%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian dijadikan sebagai tolah ukur tingkat kondisi fisik peserta didik ekrtakurikuler pencak silat.
2. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai acuan oleh pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat dalam meyusun program latihan agar sesuai dengan kebutan fisik para pesilat

C. Saran

1. Untuk peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Magetan alangkah baiknya jika menambah frekuensi latihan di luar jadwal ekstrakurikuler untuk meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat hendaknya memahami kondisi fisik para pesilatnya agar dapat memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kondisi para pesilat.

3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas dan menggunakan model penelitian yang lebih beragam agar mendapatkan hasil yang lebih akurat atau maksimal.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Penulis tidak mempertimbangkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum pelaksanaan tes dimuali.
2. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah pelaksanaan penelitian, sehingga efek yang dihasilkan hanya sementara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press
- Darma, S. P. S. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri SMP N 1 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Pendidikan Olahraga. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1994). *Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diktat.
- Diktat. Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dzattulloh, Sutomo. 2014. *Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa dan Siswi Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Efendi, Tomi. (2014). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Melalui Jalur Masuk SBMPTN, SNMPTN dan Ujian Mandiri Sebelum dan Setelah Mengikuti Perkuliahan Dua Semester*. S1 thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gristyutawati, A, D., dkk. 2012. Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 1(3). 130-135.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. PT Raja Grafindo : Jakarta

- Hartanto, Dwi. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA MAARIF 1 Wates*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. PUSTAKABARUPRESS
- Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation tests (B. Mackenzie (ed.); First). jonathan.pye@electricwordplc.com. %0A101 evaluation testsshahroodut.ac.ir
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahai Prize
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK-IKIP Semarang
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*. 9(1): 62-70.
- Nugroho, F. A dan Hartoto, S. (2017). Penerapan *Audio Visual* Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(3): 640-646.
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Hasil Keputusan Munas 2012.
- Ramadhana, M. M. L dan Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4(2): 467-471.
- Rusli Lutan, dkk. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Suharto. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sutopo, W. G. dan Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *Jurnal Moderasi Olahraga*. 27-34.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT, Bumi Timur Jaya
- Yanti, N,. 2016. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. 6(11): 963-970).
- Yudha M. Saputra, (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan EkstraKurikuler*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Primary School Teacher Development Project) IBRD : LOAN 3496 – IND.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 779/UN34.16/PT.01.04/2022

20 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMAN 2 MAGETAN

Jl. Tripandita No.2, Bangunsari, Sukowinangun, Kec. Magetan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fadila Michelia Champaca
NIM : 18601244022
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan
Waktu Penelitian : 22 Juni - 2 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Tbu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2.Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
MAGETAN**

Jl. Tripandita No. 02 Telp (0351) 895317 E-Mail : sma2_magetan@yahoo.com
MAGETAN Kode Pos : 63319

Magetan, 30 Juni 2022

Nomor : 420/ 202 /101.6.17.9/2022
Sifat : biasa
Lampiran : -
Perihal : **Persetujuan Izin Penelitian**

KEPADA :
Yth.: **Dekan Universitas Negeri
Yogyakarta**

Di
YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Menanggapi surat saudara Nomor : 779/UN34.16/PT.01.04/2022 Tanggal 20 Juni 2022 Perihal Izin Penelitian. Maka dengan ini kami tidak keberatan untuk memberi izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : FADILA MICHELIA CHAMPACA
NIM : 18601244022
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi –S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMAN 2 Magetan

Demikian Untuk Menjadikan Periksa dan atas kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Kepala Sekolah

SUROSO, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19690719 199703 1 006

Lampiran 3.Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 MAGETAN
Jl. Tripanita No.2 Magetan Telp. 0351895317. e-mail: sma2_magetan@yahoo.com
MAGETAN KodePos 63319

SURAT KETERANGAN No. 422/235/ 101.6.17.9 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Nama | : SUROSO, S.Pd.,M.Pd. |
| 2. NIP | : 19690719 199703 1 006 |
| 3. Pangkat/Golongan | : Pembina Tk.I (IV/b) |
| 4. Jabatan | : Kepala Sekolah |
| 5. Unit Kerja | : SMA Negeri 2 Magetan |

Menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1. Nama | : Fadila Michelia Champaca |
| 2. NIM | : 18601244022 |
| 3. Perguruan Tinggi | : Universitas Negeri Jogjakarta |
| 4. Fakultas | : Ilmu Keolahragaan |

Menerangkan bahwa mahasiswa diatas sudah melaksanakan penelitian di SMAN 2 Magetan untuk Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Magetan" mulai tanggal 22 Juni s.d 2 Juli 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pada Tanggal : 2 Agustus 2022
Kepala Sekolah,



SUROSO, S.Pd.M.Pd
NIP. 19690719 199703 1 006

Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat

Yogyakarta, 1 Juli 2022

Hal : Permohonan Izin Meminjam Alat

Kepada Yth :
Yth. Kepala Laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragaan
Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadila Michelia Champaca

NIM : 18601244022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No. Telepon/HP : 081249426235

bermaksud meminjam alat pembelajaran:

No	Nama alat	Jumlah	Keterangan
1.	Sit and Reach Box	1	
2.			
3.			

untuk keperluan Tugas Akhir / Micro Teaching / PPL/ penelitian / lain-lain *) dengan judul:

“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurkuler Pencak Silat di SMAN 2 Magetan”

Rencananya akan dilaksanakan pada :

Hari : Kamis – Jum’at

Tanggal : 7 Juli – 8 Juli 2022

Tempat : .SMA Negeri 2 Magetan

Demikian surat permohonan peminjaman ini saya buat dan saya menyatakan akan bertanggung jawab sepenuhnya jika terjadi kerusakan atau kehilangan atas alat di atas selama saya pinjam. Atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197310062001122001

Pemohon, 1 Juli 2022

Fadila Michelia Champaca
NIM. 18601244022

*)coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

NO	NAMA	Lari 60 m (dtk)	Lari 1000 m (dtk)	Sit And Reach	Wall Sit Test (kanan)	Wall Sit Test (kiri)	Ball Wall Pass
1	Rizka	12.97	485	49.5	38.15	44.85	15
2	Giska	11.09	422	44.5	38	55.48	7
3	Gina	10.7	350	38.4	36.92	63.76	13
4	Ayu	11.66	512	47	36.81	35.57	11
5	Alvina	11.05	500	38.3	44.24	36.75	12
6	Syekha	11.42	465	40.2	49.48	49.92	15
7	Adis	9.41	347	46.6	48.78	71.27	16
8	Helen	12.03	504	43.8	10.21	28.95	11
9	Amui	11.88	491	43.8	50.96	60.47	12
10	Anggun	10.72	417	40.9	30.76	32.84	10
11	Amelia	11.08	501	43.9	36.63	37.75	9
12	Cecille	13.57	505	41.9	55.84	38.95	12
13	Sesilia	10.05	464	40.4	75.75	57.46	9
14	Salwa	8.81	332	45.3	45.63	22.69	19
15	Dyah	11.27	350	39.6	67.55	64.42	17

Lampiran 6 Data T-Score

NO	NAMA	Lari 60 m (dtk)	Lari 1000 m (dtk)	Sit And Reach	Wall Sit Test (kanan)	Wall Sit Test (kiri)	Ball Wall Pass
1	Rizka	35.33	43.78	69.70	45.97	48.72	57.46
2	Giska	50.74	53.11	54.68	45.87	55.92	33.29
3	Gina	53.93	63.77	36.37	45.17	61.53	51.42
4	Ayu	46.07	39.79	62.19	45.10	42.43	45.38
5	Alvina	51.07	41.56	36.07	49.91	43.23	48.40
6	Syekha	48.03	46.74	41.77	53.30	52.15	57.46
7	Adis	64.51	64.21	60.99	52.85	66.62	60.48
8	Helen	43.03	40.97	52.58	27.90	37.95	45.38

9	Amui	44.26	42.89	52.58	54.26	59.30	48.40
10	Anggun	53.77	53.85	43.87	41.19	40.58	42.36
11	Amelia	50.82	41.41	52.88	44.99	43.91	39.34
12	Cecille	30.41	40.82	46.88	57.41	44.72	48.40
13	Sesilia	59.26	46.89	42.37	70.29	57.26	39.34
14	Salwa	69.43	66.43	57.09	50.81	33.71	69.55
15	Dyah	49.26	63.77	39.97	64.99	61.98	63.50

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecepatan	15	8.81	13.57	11.1807	1.22266
kardiovaskular	15	332.00	512.00	443.0000	67.55104
kelentukan	15	38.30	49.50	42.9400	3.33612
kekuatan_kanan	15	10.21	75.75	44.3807	15.46456
kekuatan_kiri	15	22.69	71.27	46.7420	14.76399
koordinasi	15	7.00	19.00	12.5333	3.31375
Valid N (listwise)	15				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
t_score_kecepatan	15	30.41	69.43	49.9945	10.02179
t_score_kardiovaskular	15	39.79	66.43	50.0000	10.00015
t_score_kelentukan	15	36.07	69.70	50.0000	10.01839
t_score_kekuatan_kanan	15	27.90	70.29	50.0004	10.00295
t_score_kekuatan_kiri	15	33.71	66.62	50.0014	10.00271
t_score_koordinasi	15	33.29	69.55	50.0101	10.01134
Valid N (listwise)	15				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kategori_kardiovaskular	15	1.00	4.00	3.1333	.99043
kategori_kecepatan	15	1.00	5.00	3.0667	.96115

kategori_kelentukan	15	1.00	4.00	3.0667	.96115
kategori_kanan	15	1.00	5.00	3.0000	.92582
kategori_kiri	15	1.00	5.00	3.0667	1.16292
kategori_koordinasi	15	1.00	5.00	2.9333	1.03280
kategori_total	15	1.00	5.00	3.2000	1.01419
Valid N (listwise)	15				

Statistics

		kategori_kecepatan	kategori_kardiovaskular	kategori_kelentukan	kategori_kanan	kategori_kiri
N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0
Percentiles	1	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000

Frequency Table

kategori_kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
	Baik	2	13.3	13.3	20.0
	Cukup	8	53.3	53.3	73.3
	Kurang	3	20.0	20.0	93.3
	Kurang Sekali	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

kategori_kardiovaskular

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
	Baik	3	20.0	20.0	26.7
	Cukup	4	26.7	26.7	53.3
	Kurang	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

kategori_kelentukan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
Baik	3	20.0	20.0	26.7
Cukup	5	33.3	33.3	60.0
Kurang	6	40.0	40.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

kategori_kanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
Baik	2	13.3	13.3	20.0
Cukup	9	60.0	60.0	80.0
Kurang	2	13.3	13.3	93.3
Kurang Sekali	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

kategori_kiri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
Baik	5	33.3	33.3	40.0
Cukup	2	13.3	13.3	53.3
Kurang	6	40.0	40.0	93.3
Kurang Sekali	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

kategori_koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	6.7	6.7	6.7
Baik	4	26.7	26.7	33.3
Cukup	6	40.0	40.0	73.3
Kurang	3	20.0	20.0	93.3
Kurang Sekali	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
t_score_total	15	247.81	369.66	300.0064	33.42744
Valid N (listwise)	15				

kategori_total

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	1	6.7	6.7	6.7
Baik	2	13.3	13.3	20.0
Cukup	6	40.0	40.0	60.0
Kurang	5	33.3	33.3	93.3
Sangat Kurang	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian





