

**KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MASA PANDEMI *COVID-19* DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Faishol Abyan Syarif

NIM 18601241039

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MASA PANDEMI *COVID-19* DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG**

Disusun oleh:

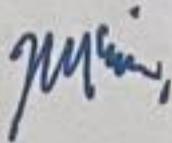
Faishol Abyan Syarif
NIM 18601241039

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

Yogyakarta, 7 November 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJKR

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP : 19770218 2008011002



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faishol Abyan Syarif

NIM : 18601241039

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Masa
Pandemi *Covid-19* Di SMP Negeri 6 Temanggung

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 yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Maret 2022

Yang Menyatakan



Faishol Abyan Syarif

NIM 18601241039

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG**

Disusun oleh:

Faishol Abyan Syarif
18601241039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 14 November 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		17-01-2023
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. Sekretaris		16-01-2023
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Penguji		04-01-2023

Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar. (*QS. Ar-Rum: 60*)
2. Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah lemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku. (*QS. Maryam: 4*)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua yang tercinta, Alm. Bapak Wisnu Graitto Usodo dan Ibu Sri Handayani, yang dengan segenap jiwa dan raga selalu menyayangiku, mencintaiku, dan mendo'akanku, serta selalu memberikan dorongan moral maupun materiil. Karena kalian berdua, hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terimakasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa bapak dan ibu serta selalu memberikan saya mengejar impian saya apapun itu.
2. Adik saya yang tercinta, Hakam Azhar Mu'afi, yang telah mendoakan saya dan menjadi motivasi kedua saya setelah kedua orang tua, untuk saya segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MASA PANDEMI *COVID-19* DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG

Oleh:

Faishol Abyan Syarif
18601241039

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan instrumen penelitian berupa tes kemampuan fisik. Perhitungan dengan populasi peserta didik SMP Negeri 6 Temanggung dengan sampel peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung yang berjumlah 10 peserta. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen kondisi fisik ada 9 item meliputi: 1) Lari 20 m, 2) *Vertical Jump*, 3) *Push Up*, 4) *Sit Up*, 5) *Shuttle Run*, 6) *Sit and Reach*, 7) *Antropometri*, 8) *Ball Wall Pass*, 9) *Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis data secara kuantitatif. Data diolah dengan menggunakan komputersasi dengan sistem SPSS versi 25.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat pada masa pandemi di SMP Negeri 6 Temanggung adalah 33.9 atau kurang. Dengan kondisi sangat baik 0 orang (0%), kondisi baik 2 orang (20%), kondisi sedang 4 orang (40%), kondisi kurang 2 orang (20%), dan kondisi kurang sekali 2 orang (20%).

Kata Kunci : *kondisi fisik, pencak silat, ekstrakurikuler, covid-19*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkah rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Masa Pandemi *Covid-19* Di SMP Negeri 6 Temanggung” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing dan Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or selaku Sekretaris, dan Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or Ketua Jurusan POR, dan Ketua Program Studi PJKR, beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
5. Kepala Sekolah, Staff, dan Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 6 Temanggung yang memberikan izin dan bantuan dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman tercinta PJKR B 2018, terimakasih untuk cerita dan pengalaman yang sudah kalian berikan. Semoga kisah kita dalam masa perkuliahan biasa menjadi pengalaman yang berarti untuk kita semua.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Januari 2023

Penulis



Faishol Abyan Syarif
NIM 18601241039

DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Definisi Operasional Variabel	37

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putra Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167).....	44
Tabel 2. Modifikasi Kategori Kondisi Fisik.....	44
Tabel 3. Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putri Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167).....	45
Tabel 4. Modifikasi Kategori Kondisi Fisik	45
Tabel 5. Konversi Kemampuan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 6 Temanggung	46
Tabel 6. Hasil Tes Kemampuan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 6 Temanggung	46
Tabel 7. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung....	47
Tabel 8. Perhitungan Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Per Item Tes.....	49
Tabel 9. Tabel Konversi Kondisi Fisik.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Infografis COVID-19 di Kabupaten Temanggung (19-3-2022) (Sumber: Satuan Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Kabupaten Temanggung).....	21
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 3. Grafik Frekuensi Variabel Kondisi Fisik Peserta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung	47
Gambar 4. Grafik Frekuensi Berdasarkan Kategori Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung.....	48
Gambar 5. Grafik Persentase Kategori Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung.....	48
Gambar 6. Grafik <i>Mean</i> Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra Dan Putri Berdasarkan Item Tes.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 3. Surat Balasan Dari SMP Negeri 6 Temanggung	64
Lampiran 4. Tabel Kondisi Fisik	65
Lampiran 5. Tabel Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik	66
Lampiran 6. Dokumentasi	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020 dan sampai saat ini Indonesia dilanda wabah virus *Covid-19*. *Covid-19* ini disebut juga Corona Virus 19 dimana virus ini berasal dari kota Wuhan di Negara Cina. *Covid-19* merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dengan gejala demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, sesak napas, letih, dan lesu. Pada kasus berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, hingga kematian. Merebaknya virus baru di awal tahun 2020 menggemparkan dunia karena virus ini sangat mudah menular, virus ini dikenal coronavirus (SARS-CoV) dan jenis penyakit yang ditimbulkan disebut *Coronavirus disease 2019* disingkat *Covid-19* (Yuliana, 2020). *Covid-19* merupakan keluarga besar virus yang menular dan dapat menyebabkan penyakit ringan seperti pilek sampai penyakit serius seperti MERS dan SARS (Livana, et al., 2020). Penyebaran virus ini sangat cepat dan mematikan, penyebaran melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Gejala yang di timbulkan hampir sama dengan flu akan tetapi virus corona ini lebih cepat berkembang sehingga dapat mengakibatkan infeksi yang lebih parah dan berdampak pada gagal organ.

Wabah *Covid-19* tidak hanya merupakan masalah dalam satu negara saja, tapi sudah merupakan masalah diberbagai negara lainnya. Dampak dari wabah

Covid-19 terlihat hampir di seluruh elemen masyarakat merasakannya. Kemenkes (2020) telah merilis aturan turunan untuk merinci Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 terdapat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019. Pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) demi memutus mata rantai penyebaran virus corona. Meskipun banyak fasilitas umum yang ditutup, namun beberapa sektor vital seperti fasilitas kesehatan, pasar atau minimarket tetap buka selama PSBB. Masyarakat pun mendukung opsi tersebut karena dianggap mampu mencegah penularan penyakit namun tetap menjaga daya beli masyarakat (Nasruddin & Haq, 2020).

Salah satu olahraga yang populer di Indonesia adalah beladiri pencak silat. Pencak silat adalah pada mulanya diciptakan manusia untuk memperoleh keamanan dari binatang buas menurut Mulyana (2014: 79). Pencak silat pada dasarnya sebagai refleksi dari nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia yang dipengaruhi oleh lingkungan alam, dan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia berdasarkan pendapat Maryono dalam Mulyana (2014: 87). Pencak silat memiliki aspek kesatuan yang bulat, yakni aspek-aspek mental, spiritual, beladiri, seni, dan

olahraga Organisasi pencak silat di Indonesia diberi nama IPSI (Ikatan Pencak silat Indonesia) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan menurut Lubis (2004).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang bersifat positif bagi peserta didik di sekolah yang dilaksanakan setelah jam pelajaran telah berakhir. Pada ekstrakurikuler ini peserta didik diperkenankan untuk memilih sendiri cabang olahraga yang diminatinya, serta disesuaikan dengan potensi atau bakat dirinya. Sekolah menyediakan wadah atau program yang bisa menyalurkan bakat atau minat peserta didik, dengan harapan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan yang dimilikinya sehingga akan timbul rasa kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran jasmani, maka diperlukan upaya pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler serta pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik agar dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diraih dengan waktu yang singkat, namun pembinaan harus mulai dilakukan sejak dini agar atlet dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya sendiri. *“Sports-based extracurricular activities appeal to young people and benefit their social development (Parker, Meek, & Lewis, 2014)”*. Kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga menarik bagi kaum

muda dan bermanfaat bagi perkembangan sosial mereka (Parker, Meek, & Lewis, 2014).

Pengembangan peserta didik dalam lembaga pendidikan dilakukan dengan beberapa program, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dilakukan untuk menggali dan mengetahui kemampuan individu dari peserta didik dan juga sebagai wadah pengembangan diri, penyalur bakat minat dan penanaman nilai-nilai karakter peserta didik yang biasanya diwadahi oleh lembaga dan diampu oleh guru atau tenaga pendidik yang ahli dalam bidangnya.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal yang dilakukan di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan menurut Kemendikbud (2014). Hal tersebut juga dapat diartikan bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler di lembaga pendidikan dapat meningkatkan nilai-nilai satuan pendidikan untuk memperluas kompetensi dan menstimulus minat bakat peserta didik dalam pendidikan di luar jam kelas. Kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi sarana penanaman karakter disiplin. Salah satu ekstrakurikuler yang memberikan, memahamkan dan menanamkan terkait dengan pemahaman kedisiplinan dalam bentuk karakter adalah ekstrakurikuler pencak silat.

Kondisi fisik memiliki peranan penting untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Prestasi yang dimiliki oleh ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung sebagai juara umum 3 Se-Kabupaten Temanggung tidak jauh dari kondisi fisik yang bagus sehingga dapat menjadi juara umum 3 di Temanggung. Persiapan fisik dianggap sebagai unsur yang diperlukan dalam

latihan untuk dapat mencapai prestasi tertinggi dan sebagai titik awal olahraga kompetitif. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur pencapaian prestasi atlet, maka penting untuk melihat kondisi fisiknya. Kondisi fisik yang baik diperlukan latihan fisik. Sebelum seseorang mengikuti suatu pertandingan, yang bersangkutan harus dalam kondisi fisik yang terbaik. Kondisi fisik yang baik membuat stamina tidak cepat terkuras selama pertandingan.

SMP Negeri 6 Temanggung menyediakan beberapa cabang kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri pencak silat yang dilakukan 1 kali dalam sepekan, yaitu pada hari Sabtu yang dimulai pukul 15:00-17:00 WIB. Bentuk latihan yang diberikan sebagian besar masih berfokus pada latihan teknik dan strategi. Sedangkan bentuk latihan fisik masih jarang/kurang terlebih usaha untuk melakukan analisis tes kondisi fisik. Pemberian metode latihan fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler dirasa masih kurang bervariasi, karena pelatih memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan. Hal ini mengakibatkan peserta ekstrakurikuler dapat menebak proses

kegiatan ekstrakurikuler, sehingga peserta kurang bersemangat atau termotivasi dalam proses kegiatan ekstrakurikuler yang berdampak pada kondisi fisik yang belum optimal. Pentingnya kondisi fisik hendaknya disadari oleh pelatih dan peserta didik. Hasil tes kondisi fisik dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada peserta didiknya tentang kondisi fisik mereka. Pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung belum pernah melakukan tes kondisi fisik pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung, sebagai acuan untuk menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang akan datang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat pada masa pandemi di SMP Negeri 6 Temanggung. Selain itu, ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung belum memiliki catatan kondisi fisik setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *Covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pemberian metode latihan fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler dirasa masih kurang bervariasi.
2. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kondisi fisik yang kurang baik.
3. Belum diketahuinya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *Covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pada penelitian ini peneliti membatasi masalah agar pembahasan isi dari penelitian tidak melebar dan menimbulkan masalah baru. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu : “ Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung”.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan di atas, penulis merumuskan masalah yaitu: “Seberapa baik kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung.

F. Manfaat Hasil Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Mengetahui keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung, khususnya bidang kesehatan olahraga bagi sekolah.

b. Bagi Pelatih

Hal ini dapat memberikan wawasan ilmu kepada pelatih untuk dapat mengetahui keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan.

c. Bagi Peserta didik

Mengetahui keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung. Serta sebagai wawasan pengetahuan untuk memperoleh prestasi olahraga.

d. Bagi Mahasiswa

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi Fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Berdasarkan pendapat Sya'ban (2013: 9) berpendapat bahwa, " kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.". Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Berdasarkan pendapat Setiawan (2013) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi,

aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Hariono, 2006: 63). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari setiap komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik itu meningkatkan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus berkembang (Hartanto, 2014: 11). 10 komponen tersebut antara lain kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accurancy*) dan reaksi (*reaction*) (Harsono, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa macam komponen ialah : kekuatan atau *strength*, daya tahan atau *endurance*, kecepatan atau *speed*, kelincahan atau *agility*, kelentukan atau *fleksibility*, stamina, daya ledak atau *power*, koordinasi atau *coordination*, ketepatan atau *accuracy*, dan keseimbangan atau *balance*.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah (Hartanto, 2014: 13) :

1) Umur

Pada daya tahan *cardiovascular* pada manusia ada pada usia anak-anak hingga sampai usia 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Semakin bertambahnya usia daya tahan juga akan semakin menurun tetapi penurunan ini dapat dicegah bila seseorang melakukan olahraga atau latihan rutin secara teratur.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin antara pria dan wanita mempengaruhi kebugaran jasmani. Pada wanita setelah mengalami masa pubertas biasanya terjadi perubahan tubuh yaitu berupa adanya jaringan lemak dan rendahnya hemoglobin sedangkan pada pria tidak.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan fisik

Jenis kegiatan fisik atau bentuk latihan sangat mempengaruhi hasil kondisi fisik seseorang. Bentuk kegiatan fisik yang bersifat aerobik seperti lari, jogging,

bersepeda akan meningkatkan *cardiovascular*, bentuk latihan yang menggunakan beban dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, begitu juga dengan bentuk kegiatan/aktivitas yang lainnya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. Sehingga dapat menurunkan frekuensi pernapasan, menurunkan kapasitas volume paru-paru, hingga merusak paru-paru.

6) Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Jadi dapat disimpulkan faktor umur, jenis kelamin, genetik, kergiatan fisik, kebiasaan rokok serta faktor lain sangat mempengaruhi kondisi fisik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Irianto dalam Prabowo (2014: 4) adalah sebagai berikut :

a) Makanan dan Gizi

Gizi kandungan zat yang tersusun dalam suatu makanan. Makanan adalah sesuatu yang dapat dikonsumsi dan bermanfaat bagi tubuh. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang

rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Jika seseorang melakukan kegiatan secara berlebihan maka kinerja organ-organ pada tubuh akan bekerja secara maksimal yang dapat mengakibatkan menurunnya fungsi organ. Sehingga untuk menjaga kondisi organ dan menjaga kondisi fisik diperlukan istirahat yang cukup.

c) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak terlepas dari pola hidup sehat seperti: Membiasakan memakan makanan secara teratur, bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna), selalu menjaga kebersihan diri, Istirahat yang cukup, Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya, menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter, dan rajin berolahraga.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga berpengaruh besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur melakukan latihan maka kebugaran jasmani orang tersebut juga akan menjadi lebih baik, sebaliknya jika seseorang yang membiarkan tubuhnya atau kurang dalam melakukan latihan maka kebugaran jasmani orang tersebut akan rendah atau kurang baik. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ada beberapa seperti umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan adapun faktor lain seperti makanan & gizi, tidur & istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan dan olahraga.

d. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Berdasarkan pendapat Harsono dalam Hartanto (2014: 12) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Meningkatkan kinerja jantung dan paru.
- 2) Meningkatkan kekuatan, kelentukan, daya tahan dan stamina
- 3) *Recovery* atau pemulihan tubuh yang lebih cepat.
- 4) Gerak yang dilakukan akan lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kondisi fisik bagi seseorang yaitu adanya peningkatan pada sistem sirkulasi, kerja jantung, dan komponen komponen kondisi fisik, adanya gerak yang efektif dan efisien, serta terjadinya pemulihan yang relatif lebih cepat pada tubuh.

e. Kondisi Fisik Yang Diperlukan Dalam Pencak Silat

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas, dan daya ledak (Hariono, 2006: 43). Berikut merupakan penjelasan lebih dalam mengenai komponen kondisi fisik dalam pencak silat :

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang diungkapkan Giriwijoyo & Didik (2012: 111) kekuatan otot ditentukan oleh kualitas sistem muscular/otot yang secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot. Kualitas *muscular/otot* dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, karakteristik kontraksi otot,

ukuran otot, jenis otot, dan kelelahan otot (Guyton & Hall, 1997: 100-103).

2) Daya tahan / Ketahanan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi (Guyton & Hall, 1997: 1340).

Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga proses pemenuhan energi selama aktivitas dapat berlangsung dengan lancar (Hariono, 2006: 45).

Daya Tahan ada 2 macam, yaitu :

- a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mengoptimalkan sistem kerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan peredaran darah.
- b) Daya tahan otot adalah kemampuan sistem kerja otot seseorang saat berkontraksi dalam waktu yang lama dengan beban tertentu.

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses syaraf, sehingga peningkatan kecepatan relatif terbatas yaitu antara 20-30 % (Hariono, 2006: 67). Kecepatan adalah kemampuan untuk

melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015: 125).

4) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat (Surohudin, 2013: 13). Secara umum kelincahan yaitu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dengan koordinasi yang baik. Kesulitan dalam meningkatkan kelincahan disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang komponen-komponen dasar fisiologis yang menyusun kelincahan.

5) Koordinasi

Koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak, gerak yang dihasilkan dipengaruhi oleh komponen-komponen gerak berupa energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Koordinasi otot dipengaruhi oleh sistem *nervorum* yang secara fisiologis berfungsi sebagai penghantar rangsang (Giriwijoyo & Didik, 2012: 111). Medula spinalis sebagai penyalur sinyal sensoris ke otak atau untuk sinyal motorik dari otak kembali ke perifer memiliki lingkaran neuronal khusus yang berfungsi untuk menghasilkan gerakan otot dengan tujuan-tujuan tertentu bahkan tidak dimiliki oleh sistem pengatur motorik yang paling kompleks dalam otak (Guyton & Hall, 1997).

6) Fleksibilitas

Fleksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelenturan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendon, dan ligamen (Hariono, 2006: 100). Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (*proprioceptor*) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindel* dan *golgi tendon organ* (Giriwijoyo & Didik, 2012: 111)

7) Daya Ledak

Daya ledak merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan power (Hariono, A. 2006: 79). Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga power dibagi menjadi dua, yaitu *power* siklis (gerakan berulang-ulang) dan *power* asiklis (satu gerakan) (Suharjana, S. 2013: 145). Wujud gerakan daya ledak yaitu *eksplosif* berbentuk latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*, wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif* (Sukadiyanto 2011: 128).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan komponen yang dibutuhkan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, dan daya ledak.

2. *Covid-19*

Covid-19 adalah suatu penyakit yang disebut corona virus 19. *Covid-19* pertama kali muncul di Wuhan Cina, penyakit virus corona ini adalah virus jenis baru yang muncul pada akhir tahun 2019. Virus corona menyebar cepat ke seluruh dunia dan menjadi pandemi global, salah satunya Indonesia. Indonesia termasuk negara yang mengalami wabah *Covid-19*, angka kematian di Indonesia semakin tinggi akibat adanya virus corona. *Coronavirus* adalah virus dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini biasanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah *Covid-19*, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus SARS-CoV*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus MERS-CoV* (Riedel et al., 2019).

Sebagian besar pasien *Covid-19* menunjukkan gejala-gejala pada sistem pernafasan. Berdasarkan pendapat Kemenkes (2020) data 55.924 kasus, gejala tersering adalah demam, batuk kering, dan fatigue. Gejala lain yang dapat ditemukan adalah batuk produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptisis, dan kongesti konjungtiva. Virus ini sangat cepat menyebar atau dapat mudah menular ke setiap orang melalui kontak erat.

Berdasarkan pendapat Dirjen Pencegahan Covid (2020) dan pendapat WHO Kontak erat didefinisikan sebagai individu dengan kontak langsung secara fisik tanpa alat proteksi, berada dalam satu lingkungan (misalnya kantor, kelas, atau rumah), atau bercakap-cakap dalam radius 1 meter dengan pasien dalam pengawasan (kontak erat risiko rendah), *probable* atau konfirmasi (kontak erat risiko tinggi). Kontak yang dimaksud terjadi dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala (Kemenkes, 2020).

Pandemi Covid-19 di Kabupaten Temanggung juga cukup tinggi, hal tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 1. Infografis COVID-19 di Kabupaten Temanggung (19-3-2022) (Sumber: Satuan Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Kabupaten Temanggung)

Adanya wabah *Covid-19* setiap negara berusaha memutus rantai penyebaran *Covid-19* dengan berbagai cara diantaranya membatasi bersosial atau menghindari kerumunan. Berdasarkan pendapat *World Health Organization* (WHO) dalam menghadapi wabah *covid-19* adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Meski sangat disarankan untuk memutus mata rantai penularan virus corona, tetap berada di rumah bisa memicu tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat memberikan efek negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu (Kemenkes, 2020).

WHO merekomendasikan olahraga selama 150 menit intensitas sedang atau 75 menit olahraga intensitas tinggi per minggu. Rekomendasi ini masih bisa dilakukan di dalam rumah, tanpa peralatan khusus, dan dengan ruang yang terbatas. Masyarakat yang ingin berolahraga bersama tetap dapat melakukan dengan berbagai syarat. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga mengeluarkan surat edaran dengan Nomor 6.11.1 Tahun 2020 Tentang Protokol Kesehatan Pencegahan Penularan *Covid-19* pada kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan. Pada surat edaran tersebut, beberapa kegiatan olahraga di tempat umum sudah dapat dilakukan kembali, tentunya dengan berbagai syarat dan kewajiban *rapid test* rutin bagi seluruh atlet/pelatih (Kemenkes, 2020).

5. Definisi Pencak Silat

a. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang diakui negara lain sekarang ini. Pencak silat juga menjadi simbol pemersatu bangsa Indonesia dalam mencerminkan budaya Indonesia seutuhnya (Gustama, Firlando, & Syafutra, 2021). Pencak silat dalam perkembangannya tidak hanya menjadi alat mempertahankan diri untuk kelangsungan hidup, namun saat ini sudah menjelma menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari. Pencak silat juga dipertandingkan mulai dari usia dini hingga dewasa, dan dipertandingkan dari tingkat daerah sampai pada level internasional. Saat ini UNESCO telah menetapkan pencak silat sebagai warisan budaya dunia tak benda atau *the Intangible Culture Heritage of Humanity* yang berasal dari Indonesia (Kementerian Luar Negeri, 2019). Dengan telah tetapkannya UNESCO kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil dari negara di setiap benua. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan secara global, seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia (Lubis, 2004).

Berdasarkan uraian di atas pencak silat merupakan merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, menjadi simbol pemersatu bangsa Indonesia dalam mencerminkan budaya Indonesia seutuhnya, dan telah diakui oleh *UNESCO* bahwa pencak silat sebagai warisan budaya dunia tak benda atau *the Intangible Culture Heritage of Humanity* yang berasal dari Indonesia.

b. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Berdasarkan pendapat Kriswanto (2015: 14) pencak silat sebagai suatu metode beladiri untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan juga merupakan seni beladiri yang terdapat unsur keindahan dan tindakan yang merupakan hasil budi dan akal manusia melalui proses perenungan. Pencak silat yaitu kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian. Pencak adalah penerapan kemahiran beladiri secara tepat, baik cara maupun teknik penggunaannya, sedangkan kata silat diartikan sebagai ringkasan kata “Silaturahmi” yang berarti persaudaraan. Pencak silat berarti suatu sistem beladiri yang dalam penerapan kemahirannya dilakukan secara tepat, cepat untuk beladiri,

seni maupun tanding dengan didasarkan aspek etis, teknis, estetis dan atletis yang ditujukan untuk mempererat tali silaturahmi (Kriswanto, 2015).

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

c. Prestasi Pencak Silat Di Ekstrakurikuler

Perkembangan pencak silat dewasa ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang tingkat kompetisinya sangat tinggi. Sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuan dalam kegiatan olahraga prestasi dan selalu mengandung unsur persaingan yang diakhiri dengan penilaian “menang/kalah” terhadap pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut. Pencapaian prestasi atlet tidak lepas dari pembinaan potensi peserta ekstrakurikuler secara terencana dan berjenjang. Maka dalam pembinaan harus memperhatikan sistem dari jalur pembinaan dalam pencak silat yang ada sesuai kondisi saat ini, pembinaan pada dasarnya yaitu upaya yang harus dilaksanakan dengan sadar terprogram, terarah, berencana, Olahraga dapat dikatakan suatu kebutuhan hidup untuk mencapai kesehatan jasmani dan memberikan pengaruh baik terhadap

perkembangan rohani (Iswahyudi, et al., 2020) bertanggung jawab saat proses menumbuhkan meningkatkan kemampuan keterampilan sesuai dengan bakat dan juga membimbing mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang.

Upaya dalam meningkatkan prestasi peserta didik dibidang non akademik di sekolah, kemudian memiliki wadah tersendiri yang dinamakan ekstrakurikuler yang kemudian untuk melestarikan pengembangan minat bakat agar membantu membina mengembangkan potensi yang di miliki semua peserta didik terutama di cabang olahraga bela diri pencak silat guna pencapaian prestasi atlet. Untuk mencapai hasil yang baik perlu dilanjutkan melalui proses pembinaan. Dalam proses pelaksanaan pembinaan tersebut diperlukan adanya arahan melalui latihan yang sudah direncanakan dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan anak. Jika membahas mengenai olahraga, khususnya lingkup prestasi, pelatih merupakan subjek penting (Irianto, 2002: 32). Pelatih sebagai tokoh sentral memberi warna tersendiri dalam mempengaruhi kualitas seorang atlet. Sesuai dengan pengertiannya, pelatih adalah orang yang memiliki kemampuan profesional yang dapat membantu atlet agar dapat menampilkan kemampuan yang sebenarnya dalam waktu yang relatif singkat (Sukadiyanto, 2005: 5).

Pelatih merupakan salah satu dari sebuah struktur dalam pembinaan prestasi, maka dari itu pelatih sebagai tokoh yang sangat berperan penting dalam pembinaan prestasi namun disisi lain pelatih juga dituntut untuk mampu memahami

ilmu tentang kepelatihan (Irianto, 2002: 7). Peran pelatih sangat dibutuhkan dalam pembinaan prestasi yaitu untuk menyiapkan atletnya agar mampu berprestasi dengan semaksimal mungkin di setiap kejuaraan yang akan diikuti. Agar bisa mendapatkan prestasi yang maksimal maka diperlukan sebuah perencanaan yang sangat matang. Peran pelatih adalah sebagai pengelola atau merencanakan program latihan, termasuk kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi (Lutan, 2000: 2).

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas, 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai wadah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, kemandirian dan memperluas wawasan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berbagai aspek peserta didik secara optimal guna mengantarkan peserta didik mencapai prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran olahraga dan dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan kemampuan, peningkatan penerapan dan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga (Depdikbud, 1994: 3). Dengan ikut sertanya peserta didik ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maka bakat, minat dan ketrampilan peserta didik dapat tersalurkan serta dapat membantu meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran yang diajarkan oleh guru di sekolah.

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

6. Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 6 Temanggung

SMP Negeri 6 Temanggung terletak di pusat kota yaitu ada pada Jl. Dr. Sutomo No. 32 Temanggung, dengan luas tanah lebih dari 15.465 m², SMP Negeri 6 Temanggung memiliki jumlah peserta didik lebih dari 700 orang yang menyimpan potensi sekaligus harapan untuk lebih maju dan bermutu, terbukti dari pasang surutnya prestasi (akademis maupun non akademis). SMP Negeri 6

Temanggung memiliki akreditasi sangat baik (A) dengan nilai akreditasi sebesar 90,67.

SMP Negeri 6 Temanggung memiliki 24 ruang pembelajaran, 3 ruang laboratorium, ruang kesenian, ruang olahraga, ruang karawitan, ruang multimedia, ruang perpustakaan. Mulai pada Tahun 2011/2012 SMP Negeri 6 Temanggung telah ditetapkan sebagai sekolah Standar Nasional. Sejak tahun pelajaran 2013/2014, SMP Negeri 6 Temanggung menggunakan kurikulum tahun 2013 (kurtilas).

SMP Negeri 6 Temanggung merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung masih berjalan dengan baik, hal ini ditandai dengan antusias peserta didik yang mengikuti cukup banyak. Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung dilaksanakan setiap hari sabtu yang dimulai pukul 15:00-17:00 WIB. Sarana prasarana yang dimiliki SMP Negeri 6 Temanggung juga sudah cukup baik dan memadai.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rohman, U. & Effendi, M.Y. (2019) dengan judul Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan parameter tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari 1). sprint 30 m untuk mengukur kecepatan, 2) *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, 3) *push ups* dan *sit ups* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan perut, 4) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak (*power*) tungkai, 5) *sit and reach* untuk mengukur kelentukan dan 6) *bleep test* untuk mengukur daya tahan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pelajar dalam PPLP pencak silat dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pelajar yang dipusatkan dalam PPLP Pencak Silat Jawa Timur yang berjumlah 14 atlet. Hasil analisis kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur, menunjukkan komponen kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan masuk kategori sangat baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 71.4% (kelincahan), 35.71% (daya ledak otot tungkai) dan 35.71% (daya tahan). Sedangkan untuk komponen kecepatan, kekuatan, dan kelentukan masuk kategori baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 50% (kecepatan), 42.85% (kekuatan otot lengan), 35.71% (kekuatan otot Perut) dan 42.85% (kelentukan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur terdiri dari komponen kelincahan, daya ledak (*power*) otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan.

2. Penelitian (Nurhidayah, D. & Graha, A. S. 2017) dengan judul Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta kategori tanding. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan sebelum mempelajari teknik, taktik, dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding pada putra dan putri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM pencak Silat UNY kaategori tanding pada putra dan putri. Instrumen yang digunakan terdiri atas 9 item tes. Pemilihan item tes ini mengacu pada tes kondisi fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding, yaitu: (1) fleksibilitas menggunakan *side-split*, (2) kecepatan menggunakan sprint 40 meter, (3) daya ledak lengan menggunakan *push-up* 30 detik, (4) kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 1 menit, (5) kekuatan otot punggung menggunakan *back-up* selama 1 menit, (6) daya ledak tungkai menggunakan *standing triple jump*, (7) kelincahan menggunakan *shuttle run*, (8) daya tahan anaerobik menggunakan *sprint* 300 meter, dan (9) daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis tes dengan menglasifikasikan hasil tes dengan norma yang ada, secara umum kondisi fisik atlet UKM Pencak Silat UNY tahun 2016 pada putra rata-rata 63 % dalam kategori baik, 25 % dalam kondisi cukup, dan 13 % dalam kondisi

sangat baik. Sedangkan kondisi fisik putri rata-rata 75% dalam kategori baik dan 25% dalam kondisi cukup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Winarni, T. (2019) dengan judul Kondisi fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Survey Tes, dengan sampel atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah yang berjumlah 17 Atlet. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen Kondisi fisik ini ada sepuluh item meliputi : 1) lari 20m, 2) Vertical Jump, 3) Push Up, 4) Sit Up, 5) shuttle Run, 6) Sit and Reach, 7) Antropometri, 8) Ball Wall pass, 9) MFT. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov. Uji Homogenitas dengan Chi-Square dan analisis data dengan statistik deskriptif. Penghitungan dengan bantuan SPSS. Hasil Penelitian diperoleh, berdasar hasil perhitungan statistik bahwa Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah Tahun 2019 adalah berkategori Sedang dengan skor. Simpulan dari penelitian ini adalah Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat POMNAS Jawa Tengah 2019 adalah berkategori Sedang.

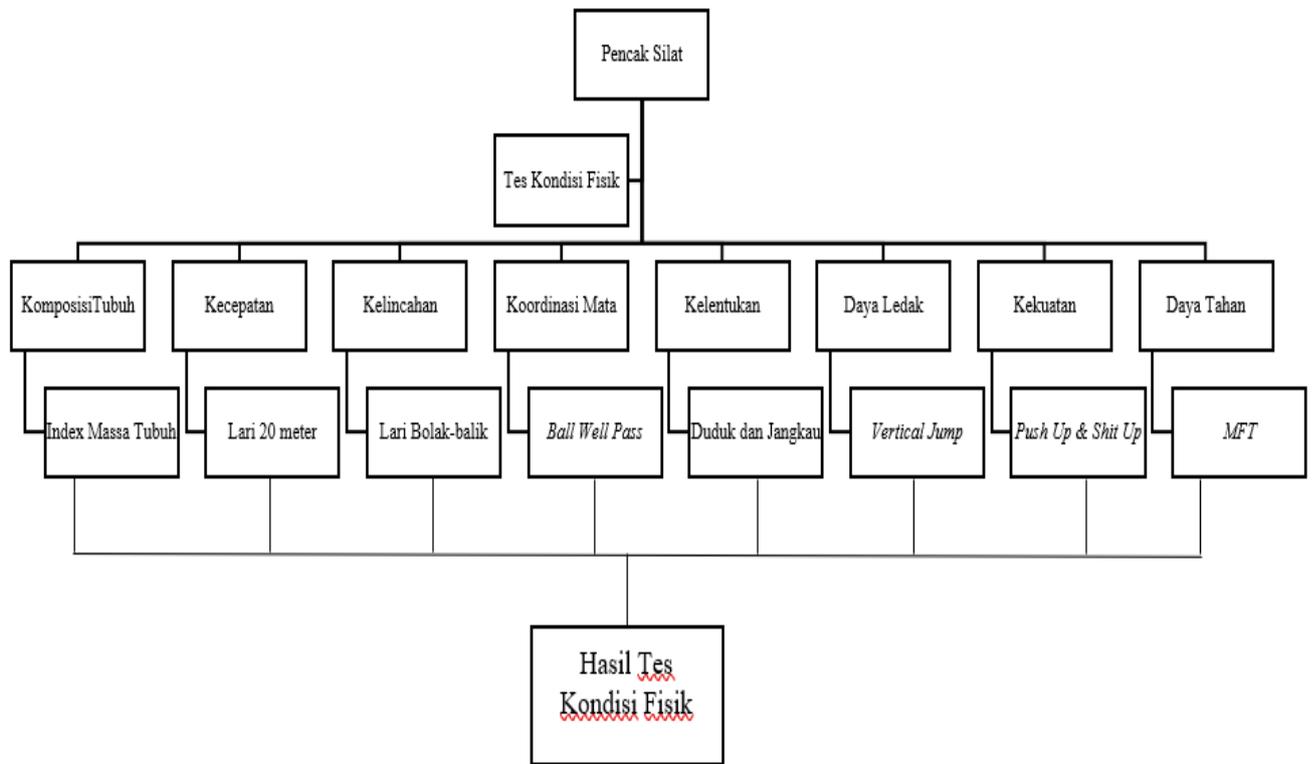
C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan di sebuah topik penelitian yang menjadi kriteria utama dalam membuat suatu kerangka berpikir

agar dapat meyakinkan ilmuwan adalah alur-alur pemikiran yang logis dalam membuat suatu kerangka berpikir dapat membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis.

Pencak silat seperti olahraga lainnya yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Selain kondisi fisik merupakan salah satu hal yang sangat diperhatikan sebagai seorang atlet yang baik hal lain yang pentingnya dilakukan pengukuran kondisi fisik. Tes atau pengukuran kondisi fisik harus dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik atlet. Selain itu tes dan pengukuran kondisi fisik berguna untuk pengelompokan atlet sesuai kondisi fisiknya. Pelatih dapat mengetahui atlet yang sudah memiliki kondisi fisik yang baik dan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Aktivitas yang dilakukan saat *covid-19* kegiatan pada ekstrakurikuler mulai di batasi dan membuat anak anak berkurang waktu latihanya. Sehingga membuat kegiatan latihan anak anak yang sudah dipersiapkan terganggu bahkan mengurangi kegiatannya.

Tes dan pengukuran dapat dijadikan bahan evaluasi bagi atlet pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung dan melakukan tindak lanjut kepada atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik. Pada penelitian ini peneliti hanya akan melakukan survei kondisi fisik dengan berfokus pada tes dan pengukuran seperti pada bagan berikut .



Gambar 2. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang di teliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat pada masa pandemi SMP Negeri 6 Temanggung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini memilih lokasi di daerah Kabupaten Temanggung, penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 6 Temanggung.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian yang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 17 Juli 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6

Temanggung, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 30 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012: 62). Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017: 81). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 85). Kriteria dalam penentuan sampel ini yaitu :

1. Rutin mengikuti latihan.
2. Merupakan atlet yang sudah pernah bertanding di ekstrakurikuler pencak silat.
3. Kategori tanding putra putri SMP Negeri 6 Temanggung, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung.

Sehingga kemudian diperoleh 10 peserta yang diantaranya 4 putra dan 6 putri yang sesuai dengan kriteria dan bersedia mengikuti tes kondisi fisik untuk penelitian ini.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, S. 2010: 161). Sedangkan berdasarkan pendapat Hadi (2000: 224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun dalam tingkatannya.

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pademi *covid-19* SMP Negeri 6 Temanggung. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 6 Temanggung adalah suatu kondisi atau keadaan yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti kegiatan pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung. Kondisi fisik ini dapat diukur melalui tes kemampuan fisik yang dilakukan dan di bagi menjadi 5 klasifikasi yaitu baik sekali, baik, sedang, buruk dan buruk sekali.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data hasil kondisi fisik peserta didik siswi ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 6 Temanggung, adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan beberapa item tes sebagai berikut :

Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 152) bahwa, tes yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik sebagai berikut :

1. Tes Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui status gizi peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. Timbangan
- b. Alat Ukur
- c. Alat tulis
- d. Blangko penilaian

Penghitungan dengan menggunakan rumus :

$$\text{BMI} = \text{BB (kg)} : \text{TB (m)}^2$$

Keterangan :

BMI : *Body Mass Index* (indeks massa tubuh).

BB (kg) : Berat Badan dengan satuan kg.

TB (m)² : Tinggi Badan dengan satuan meter kuadrat.

2. Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter

Untuk mengetahui kemampuan berlari peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. Lintasan lari 20 meter
- b. Penanda batas untuk start dan finish
- c. *Stopwatch*
- d. *Cone*
- e. Blangko penilaian

f. Alat tulis

3. Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-balik)

Untuk mengetahui kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

a. Permukaan datar 5x5 meter

b. Penanda batas

c. *Cone*

d. *Stopwatch*

e. Alat tulis

f. Blangko penilaian

4. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan (*Ball Wall Pass*)

Untuk mengukur kordinasi gerak mata dan tangan peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

a. Lapangan berdinding

b. Penanda batas

c. Bola tenis

d. *Stopwatch*

e. Alat tulis

f. Blangko penilaian

5. Tes Kelentukan (Duduk dan Jangkau)

Untuk mengetahui kemampuan kelentukan batang tubuh dan sendi panggul peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. Alat Ukur
- b. Alat tulis
- c. Blangko penilaian

6. Tes Kemampuan Power Tungkai (*Vertical Jump*)

Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. Dinding
- b. Alat Ukur
- c. Alat tulis
- d. Blangko penilaian

7. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. *Stopwatch*
- b. Tempat yang datar
- c. Matras
- d. Alat tulis
- e. Blangko penilaian

8. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. *Stopwatch*
- b. Tempat yang datar
- c. Matras
- d. Alat tulis
- e. Blangko penilaian

9. Tes Lari Multistahap / *Multi Stage Fitness Test* (MFT)

Untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO₂max peserta ekstrakurikuler dengan peralatan sebagai berikut :

- a. Lintasan datar 20 meter
- b. Penanda batas
- c. Pemutar musik untuk irama *bleep test*
- d. Alat tulis
- e. Blangko penilaian

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308).

Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada peserta ekstrakurikuler untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data (Nurasalam, 2013). Berdasarkan pendapat Sugiyono (2019: 361) menjelaskan bahwa validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan penelitian sebelumnya yang berjudul Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019 yang telah dilakukan oleh Winarni (2020). Penelitian ini mendapatkan hasil validitas sebesar 0,799. Dinyatakan valid karena sudah memenuhi standar perhitungan dengan hasil perhitungan taraf 0.05 dengan hasil > 0.576 .

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nurasalam, 2013). Berdasarkan pendapat Reliabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek (Sugiyono, 2019: 361-363).

Peneliti menggunakan penelitian sebelumnya yang berjudul Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019 yang telah dilakukan oleh Winarni (2020). Penelitian ini mendapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,861. Dinyatakan reliabel karena memenuhi standar perhitungan dengan hasil perhitungan > 0.6 .

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis data secara kuantitatif. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif persentase. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Dengan analisis statistik, dapat memberikan efisien dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Kemudian data diolah dengan menggunakan komputersasi dengan sistem SPSS 25.

Tabel 1. Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putra Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	Indeks Masa Tubuh	5-10%	11-14%	15-17%	18-19	>20%
2	Lari 20 m	<2.78 detik	1.32 - 2.76	2.76 – 3.16	> 3.17	-
3	Shuttle run	<12,10	12,11-13,53	13,54-14,96	14,98-16,39	>16,40
4	Ball Wall Pass	>35	30 – 35	24 – 23	18 – 23	<18
5	Sit and reach	>22	20 - 21	14 - 17	12 - 13	<11
6	Vertical Jump	>70	61 – 70	41 – 55	21 – 30	<21
7	Sit Up	>41	30 – 40	21 – 29	10 – 20	<10
8	Push Up	>46	36 – 46	26 – 35	16 – 25	<16
9	MFT	>51.6	48.9 - 51.6	46.2 – 48.8	43.5 – 46.1	<43.5

Tabel 2. Modifikasi Kategori Kondisi Fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

Tabel 3. Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putri Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167)

No	Teknik Pengukuran	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	Indeks Masa Tubuh	10-15 %	16-19%	20-24%	25-29%	>30%
2	Lari 20 meter	< 3.03	3.04 - 3.35	3.36 – 3.64	> 3.45	-
3	<i>Shuttle run</i>	<12,42	12,43-14.09	14.10-15.74	15.75-17.39	>17.40
4	<i>Ball Wall Pass</i>	>25	20 – 25	14 – 19	7 – 13	<7
5	<i>Sit and reach</i>	>23	22	17 – 20	15 – 16	<14
6	<i>Vertical Jump</i>	>60	51 – 60	31 – 40	10 – 20	<11
7	<i>Sit Up</i>	>28	20 – 28	10 – 19	3 – 9	<3
8	<i>Push Up</i>	>35	25 - 35	15 - 24	5 - 14	<5
9	MFT	>47.7	44.2 – 47.6	40.7 – 44.1	437.2 – 40.6	<37.2

Tabel 4. Modifikasi Kategori Kondisi Fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung. Data penelitian ini adalah kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi di SMP Negeri 6 Temanggung.

Penelitian telah dilakukan, dilanjutkan dengan tabulasi data. Menyajikan hasil penelitian ini, data oleh peneliti dikonversi untuk dapat dipahami. Adapun tabel konversi seperti tabel berikut ini :

Tabel 5. Konversi Kemampuan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 6 Temanggung

Baik Sekali	>41
Baik	37.9 - 41.00
Sedang	34.8 – 37.9
Kurang	31.7 – 34.8
Kurang Sekali	< 31.7

Tabel 6. Hasil Tes Kemampuan Fisik Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 6 Temanggung

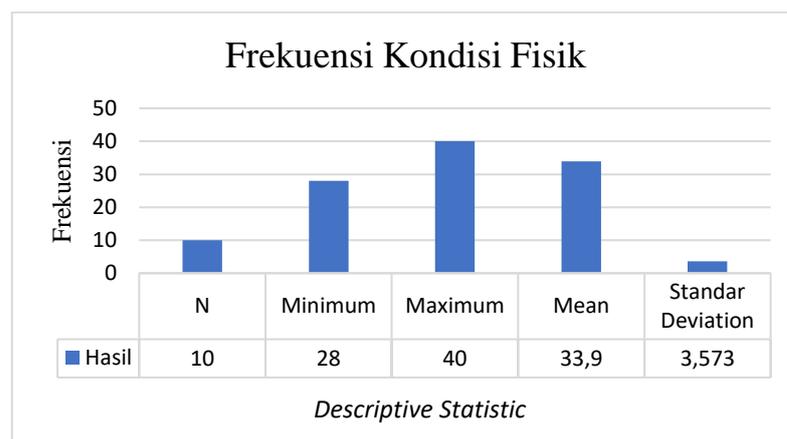
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total Skor	Kategori
R1	4	5	5	4	3	4	4	3	4	36	sedang
R2	5	5	5	2	5	4	5	3	5	39	Baik
R3	4	4	4	2	5	4	5	3	3	34	Kurang
R4	5	5	4	2	5	5	5	5	4	40	Baik
R5	4	4	4	2	5	3	5	3	5	35	sedang
R6	3	3	4	2	5	3	2	3	3	28	Kurang Sekali
R7	3	3	5	5	5	2	4	5	4	36	sedang
R8	4	5	5	4	5	2	3	4	4	36	sedang
R9	3	4	5	2	5	4	1	3	5	32	Kurang
R10	4	4	4	2	5	2	2	4	4	31	Kurang Sekali

Berdasarkan pada tabel konversi dapat dilanjutkan pada perhitungan selanjutnya dengan metode statistik dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung

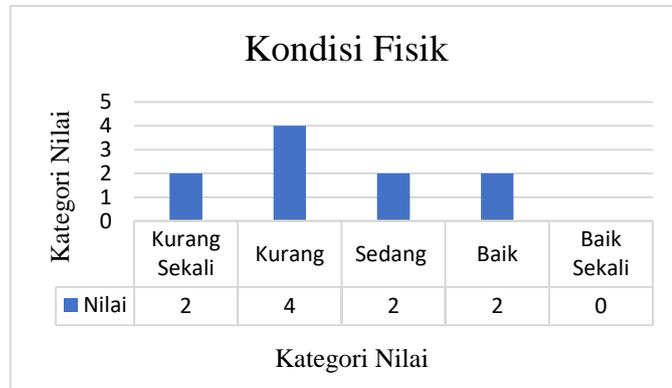
<i>Deskriptive Statistic</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviation
Kondisi Fisik	10	28	40	33.90	3.573

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel dalam penelitian ini = 10, Untuk variabel kondisi fisik peserta skor nilai minimum = 28, skor nilai maksimum = 40, nilai *mean* atau rerata = 33.90, dan *Standar Deviation* = 3.573. Untuk memperjelas deskripsi data penulis gambarkan seperti terlihat pada gambar grafik berikut ini.



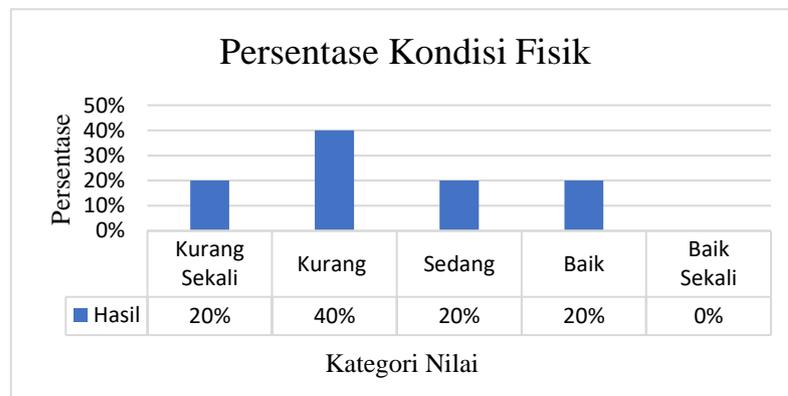
Gambar 3. Grafik Frekuensi Variabel Kondisi Fisik Peserta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung

Pada hal ini penulis akan mempresentasikan data frekuensi pada kondisi fisik yang ada pada tabel di atas.



Gambar 4. Grafik Frekuensi Berdasarkan Kategori Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung

Berdasarkan pada gambar di atas grafik ini memperlihatkan bahwa : untuk kategori Baik Sekali adalah 0 orang, kategori Baik : 2 orang, kategori Sedang : 4 orang, kategori Kurang : 2 orang, kategori Kurang Sekali : 2 orang.



Gambar 5. Grafik Persentase Kategori Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6 Temanggung

Deskripsi data di atas berdasarkan persentase, maka kategori kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung, dapat dijelaskan bahwa untuk kategori “Baik Sekali” 0%, kategori “Baik” 20%,

kategori “Sedang” 40%, kategori “Kurang” 20%, kategori “Kurang Sekali” 20%.

Namun dalam penyajian ini peneliti juga mempresentasikan data lapangan sebelum dikonversi, adapun perhitungan statistik deskripsinya adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Perhitungan Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Per Item Tes

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviation
<i>Push Up</i>	10	3	5	3.90	0.738
<i>Sit Up</i>	10	3	5	4.20	0.789
<i>Shuttle Run</i>	10	4	5	4.50	0.527
Lari 20 M	10	2	2	2.00	0.000
<i>Sit and Reach</i>	10	3	5	4.80	0.632
BWP	10	2	5	3.50	0.972
MFT	10	1	5	3.40	1.713
<i>Vertical Jump</i>	10	3	5	3.60	0.843
IMB	10	3	5	4.00	0.816

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel di atas bahwa dapat menjelaskan ini sebagai deskripsi yang didasarkan pada item-item tes kondisi fisik yang terdiri dari sembilan item tes, yang dapat di jelaskan sebagai berikut : bahwa N adalah jumlah sampel = 10 peserta didik, item tes : item 1) *Push up* (satuan frekuensi) skor nilai minimum = 3, nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 3.90, nilai

standar deviation = 0.738. 2) *Sit up* skor nilai minimum = 3, nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 4.20, nilai *standar deviation* = 0.789. Item 3) *Shuttle Run* skor nilai minimum = 4, nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 4.50, nilai *standar deviation* = 0.527. Item 4) Lari 20 m skor nilai minimum = 2, nilai maksimum = 2, nilai *mean* = 2.00, nilai *standar deviation* = 0.00. Item 5) *Sit and Reach* skor nilai minimum = 3, nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 4.80, nilai *standar deviation* = 0.632. Item 6) BWP skor nilai minimum = 2 , nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 3.50, nilai *standar deviation* = 0.972. Item 7) MFT skor nilai minimum = 1, nilai maksimum = 5, Nilai *mean* = 3.40, nilai *standar deviation* =1.713. Item 8) *Vertical Jump* skor nilai minimum = 3, skor nilai maksimum = 5, nilai *mean* = 3.60, nilai *standar deviation* = 0.843. item 9) *IMB* (satuan kg) skor nilai minimum = 3, nilai maksimum 5, nilai *mean* = 3.00, nilai *standar deviation* = 0.816.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Mean Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra Dan Putri Berdasarkan Item Tes

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung. Data penelitian ini adalah kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat pada masa pandemi di SMP Negeri 6 Temanggung.

Berdasarkan pada tabel konversi kondisi fisik pada penelitian peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung maka dapat di jelaskan sebagai berikut :

Tabel 9. Konversi Kondisi Fisik

Baik Sekali	> 41	
Baik	37.9	41.0
Sedang	34.8	37.9
Kurang	31.7	34.8
Kurang	< 31.7	

Berdasarkan pada hasil perhitungan statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 33.9, jika dilihat pada tabel 9 skor tersebut termasuk kategori “kurang”, namun jika kita lihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 28, nilai ini termasuk kategori: “kurang sekali”. Tetapi jika kita lihat nilai tertinggi ialah sebesar 40 termasuk dalam kategori : baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik pada penelitian peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung

adalah kurang.

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. (Hariono, 2006: 63). Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak sesuatu awalan olahraga prestasi. Keadaan ini akan menjadi sebuah potret atau hasil dari anak-anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Depdiknas, 2003: 16). Secara khusus seorang peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki kondisi fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan peserta didik lain yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler akan menjadi ujung tombak bagi sekolah dalam mengikuti berbagai perlombaan pencak silat yang banyak digelar. Pada masa pandemi ini jadwal latihan berkurang, mengakibatkan kondisi fisik peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan keinginan dan hasil yang positif, selain itu di masa pandemi ini pertandingan pencak silat juga berkurang dikarenakan masa pandemi ini. Masa pandemi membuat prestasi peserta didik tidak dapat bertambah dikarenakan jadwal pertandingan yang minim dan masih jarang.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Temanggung masih harus meningkatkan dan menambah jadwal latihan

agar dapat memaksimalkan kemampuan teknik dan teknis yang dimiliki dengan fisik yang prima akan membuat peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki peluang yang besar dalam meraih prestasi.

Selain itu, tuntutan bahwa cabang pencak silat merupakan salah satu cabang yang banyak menyumbangkan prestasi bagi sekolah maka dengan begitu para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini harus lebih berlatih dengan giat dan juga menambah latihan sendiri secara mandiri. Tentunya kegiatan latihan ini harus didukung oleh pelatih yang betul betul memahami kekurangan dan kelebihan dari setiap peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini.

Kemampuan seorang pelatih dalam membaca kondisi fisik setiap peserta didiknya akan dapat memberikan latihan latihan yang berbeda sesuai dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Walaupun di masa pandemi ini setiap peserta didik juga harus menjaga kondisi fisiknya secara mandiri agar kondisi fisiknya tetap terjaga dan siap ketika akan mewakili sekolah dalam lomba pencak silat.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tidak cukup hanya dengan memiliki teknik dan taktik yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan kondisi fisik secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Berdasarkan pendapat Hariono (2006: 43). Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan daya ledak. Seorang peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler akan menjadikan ujung tombak bagi sekolah

untuk sekolah dalam memberikan perwakilan dalam ajang lomba lomba yang banyak diselenggarakan. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan sebaik mungkin, namun tidak menutup kemungkinan terlepas dari keterbatasan yang ada, Adapun beberapa keterbatasan selama penelitian, yaitu :

1. Tidak tertutup kemungkinan peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Penelitian tidak dapat mengontrol faktor seperti masalah mental peserta didik dan faktor psikologi peserta didik pada waktu dilaksanakan tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat pada masa pandemi di SMP Negeri 6 Temanggung adalah dengan kondisi sangat baik 0 orang (0%), kondisi baik 2 orang (20%), kondisi sedang 4 orang (40%), kondisi kurang 2 orang (20%), dan kondisi kurang sekali 2 orang (20%). Dengan demikian hasil kondisi fisik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat masa pandem *covid-19* di SMP Negeri 6 Temanggung adalah dengan rata rata 33.9 atau kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu :

1. Pelatih dan peserta didik dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas ekstrakurikuler pencak silat.
2. Menjadi masukan kepada pelatih dalam rangka mengembangkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat masa pandemi *covid-19* Di SMP Negeri 6 Temanggung.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. **Saran**

Berdasarkan pada simpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran :

1. Kepada Pelatih

a. Materi Latihan

Sebagai pelatih harus memahami aspek-aspek dalam kepelatihan banyak faktor yang dikembangkan. Seperti diketahui bahwa dalam kepelatihan ada 4 aspek yang perlu dikembangkan ialah aspek fisik, aspek teknik, aspek strategi, dan aspek mental. Bertanding dengan ke 4 aspek tersebut berpengaruh dalam prestasi, dari 4 aspek tersebut aspek kondisi fisik termasuk berperan penting sehingga untuk menambah jadwal latihan atau memberi tugas untuk latihan mandiri latihan fisik untuk meningkatkan kondisi fisik lebih penting daripada teknik, sehingga kondisi fisik lebih diperhatikan.

b. Prestasi

Bahwa sebagai pelatih, keberhasilan dalam melatih tidak hanya mendapatkan medali atau juara saja. Sebab bisa saja terjadi mendapatkan juara atau kemenangan karena lawan mainnya tidak baik. Berdasarkan hasil penelitian bahwa prestasi yang diperoleh disebabkan oleh: lawannya lebih jelek, dan penguasaan tekniknya yang diperkuat. Terlihat dari hasil penelitian ini bahwa fisiknya dalam katagori kurang.

c. Evaluasi

Bahwa dalam suatu program latihan, perlu dan harus ada evaluasi. Agar pelatih tahu bahwa latihan yang dilakukan perkembangannya baik atau tidak,

jika tidak ada evaluasi maka harus ada penilaian secara periodik disetiap pelaksanaan program latihan.

2. Kepada Peserta Didik

a. Prestasi

Bahwa jangan puas jika memperoleh medali atau menjadi juara dalam suatu pertandingan. Pencapaian prestasi tidak hanya diukur dari perolehan medali atau kemenangan saja.

b. Evaluasi

Sebagai atlet juga harus memahami kondisinya, bahwa didalam latihan harus tahu perkembangan latihan yang dilakukan. Jadi mempunyai catatan-catatan perkembangan latihan fisik. Memiliki catatan prestasi, event apa saja yang pernah diikuti, ketika ikut kejuaraan mempunyai target atau tidak, hanya menang dan mendapatkan medali. Jadi masing-masing atlet ketika mengikuti kejuaraan mempunyai target juga disamping pelatih juga mempunyai *goal*.

3. Saran yang diberikan adalah untuk memberikan permasalahan yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan kondisi fisik serta memberikan hasil kondisi fisik siswa dan memberikan jadwal terprogram untuk menjaga kondisi fisiknya secara mandiri maupun dalam latihan rutin. Kondisi fisik yang prima akan membuat peserta didik selalu siap dalam mewakili sekolah untuk mengikuti ajang lomba pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1994). *Pedoman Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Dasar Sekolah Dasar*. Jakarta: BP Dharma Bakti.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Hariono, A. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda.
- Hartanto, Dwi. (2014). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA MAARIF 1 Wates. *Skripsi*, dipublish. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Andi.
- Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). *Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max)*.
- Kemendikbud. (2014). *Panduan Teknis Pembelajaran dan Penilaian*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenkes. (2020). *Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease*. Jakarta.
- Kementerian Luar Negeri. (2019). *Pencak Silat ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia oleh UNESCO*.

- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Livana, P. H., Suwoso, R. H., Febrianto, T., Kushindarto, D., & Aziz, F. (2020). *Dampak pandemi COVID-19 bagi perekonomian masyarakat desa*. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*.
- Lubis, J. (2004). *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. (2000). *Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan masyarakat berpenghasilan rendah. Salam: *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parker, A. Meek, R. & Lewis, G. (2014). *Sport in a youth prison : male young offenders' experiences of a sport intervention*. *Journal of youth studies*.
- Prabowo, B. S. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat. *Skripsi*, dipublish. Universitas Negeri Semarang.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*.
- Riedel S, Morse, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's (2019). *Medical Microbiology*. 28th ed. New York: McGraw-Hill Education/Medical.
- Rindam, N & Islamul, H. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. Salam: *Jurnal Sosial & Budaya syar-i*.
- Santosa G. & Didik Z. S. (2012). *Ilmu faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sugiyono (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Jurnal Medikora*.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Surahman, Rachmat, M. & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*.
- Surohudin, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah*. Vol 1. No. 3: 13.
- Sya'ban, P. S. D. (2014). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola basket Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalasan. *Skripsi*, dipublish. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarni, T. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019. *Skripsi*, dipublish. Universitas Negeri Semarang
- Yuliana. (2020). *Corona virus diseases (Covid-19) Sebuah tinjauan literature*. Wellness and Healthy Magazine.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Faishol Akhyon Syarif
 NIM : 18601241039
 Program Studi : PSKR
 Pembimbing : Nur Rohmah Muktiyani, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	21 Februari 2022	proposal. Tema dan judul. Terdapan penulisan TA 2 Metapel	<i>[Signature]</i>
2	1 Maret 2022	Penentuan judul 2 latar belakang Mase BAB I	<i>[Signature]</i>
3	4 Maret 2022	Revisi bab I lanjut BAB II & III	<i>[Signature]</i>
4	6 Maret 2022	Revisi bab I - III	<i>[Signature]</i>
5	7 Maret	Pembahasan instrumen & BAB IV	<i>[Signature]</i>
6	18 April 2022	Persiapan pengambilan data	<i>[Signature]</i>
7	8 Agustus 2022	Pengambilan data	<i>[Signature]</i>
8	17 Agustus	olah data dll.	<i>[Signature]</i>
9	10 Sept 2022	BAB IV revisi + BAB V	<i>[Signature]</i>
10	24 Oktober 2022	BAB V lampiran + sup ytan	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,

[Signature]
 Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.
 M.Or.NIP. 197702182008011002



Lampiran 2. Surat 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 KEOLAHRAGAAN
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 : 870/UN34.16/PT.01.04/2022 13 Juli 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kepala SMP Negeri 6 Temanggung
Jl. Dr. Sutomo 32 Temanggung, Temanggung II, Kec. Temanggung, Kab. Temanggung
Prov. Jawa Tengah

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

Nama	: Faishol Abyan Syarif
NIM	: 18601241039
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MASA PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian	: 14 Juli - 14 Agustus 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 of 1 7/14/2022, 8:21 AM

Lampiran 3. Surat Balasan dari SMP Negeri 6 Temanggung



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN, DAN OLARAGA
SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG
Jalan Dr. Sutomo Nomor 32 Telp/Fax (0293) 491587 Temanggung, Kode Pos 56213
email – smp6tmg@gmail.com website : www.smpn6tmg.sch.id

SURAT KETERANGAN
No : 423.4/1595/VIII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 6 Temanggung, berdasarkan Surat dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Nomor : 889/UN34.16/PT.01.04/2022, perihal Izin Penelitian dalam rangka kegiatan Penelitian dan Pencarian Data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **FAISHOL ABYAN SYARIF**
NIM : 18601241039
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian dalam rangka Pencarian Data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juni s.d. 13 Agustus 2022 di SMP Negeri 6 Temanggung dengan Judul Penelitian :

" PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dijadikan periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temanggung, 30 Agustus 2022
Kepala Sekolah,



AGUSTINUS BUDI SUSILO, S.Pd., M.Pd
NIP. 19670725 199003 1 008

Lampiran 4. Tabel Kondisi Fisik

**Form Tes Fisik Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 6
Temanggung**

No	Nama			Kekuatan		Shuttle Run detik	Lari 20 M Detik	Sit N Reach	Ball Wall Pass	Vertikal Jump	MFT
		TB	BB	Push Up	SitUp						
1	A J R W	155 cm	42 kg	30	28	10 detik	3,4 detik	15 cm	34	51 cm	5,1
2	M H A	158 cm	46 kg	38	40	11 detik	3,6 detik	30 cm	33	50 cm	5,5
3	M S	167 cm	46 kg	29	23	12,5 detik	4 detik	35 cm	32	37 cm	5,2
4	R J P	180 cm	64 kg	35	30	12,2 detik	3,5 detik	45 cm	40	67 cm	9,4
5	K T	155 cm	49 kg	28	28	12,5 detik	4,5 detik	26 cm	22	30 cm	6,8
6	S A Z	147 cm	36 kg	23	24	13 detik	4,5 detik	35 cm	24	33 cm	4,5
7	L N H	155 cm	43 cm	24	23	12 detik	4,4 detik	40 cm	29	42 cm	5,1
8	V N R	154 cm	51 kg	27	30	11 detik	4 detik	30 cm	18	36 cm	4,1
9	R D P	156 cm	50 kg	24	26	11,2 detik	4,8 detik	35 cm	27	30 cm	4,1
10	A F K	162 cm	50 kg	25	26	13,1 detik	4,3 detik	33 cm	20	39 cm	4,5

Lampiran 5. Tabel komponen dan klasifikasi kemampuan fisik

**Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putra
Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167)**

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	Indeks Massa	5-10%	11-14%	15-17%	18-19	>20%
2	Tubuh Lari 20 m	<2.78	1.32 - 2.76	2.76 – 3.16	> 3.17	-
3	<i>Shuttle run</i>	detik	12,11-13,53	13,54-14,96	14,98-16,39	>16,40
4	<i>Ball Wall Pass</i>	<12,10	30 – 35	24 – 23	18 – 23	<18
5	<i>Sit and reach</i>	>35	20 - 21	14 - 17	12 - 13	<11
6	<i>Vertical Jump</i>	>22	61 – 70	41 – 55	21 – 30	<21
7	<i>Sit Up</i>	>70	30 – 40	21 – 29	10 – 20	<10
8	<i>Push Up</i>	>41	36 – 46	26 – 35	16 – 25	<16
9	MFT	>46 >51.6	48.9 - 51.6	46.2 – 48.8	43.5 – 46.1	<43.5

Modifikasi kategori kondisi fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

**Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Cabang Pencak Silat Putri
Berdasarkan pendapat Lubis (2004: 150-167)**

No	Teknik Pengukuran	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	Indeks Massa Tubuh	10-15 %	16-19%	20-24%	25-29%	>30%
2	Lari 20 meter	< 3.03	3.04 - 3.35	3.36 – 3.64	> 3.45	-
3	<i>Shuttle run</i>	<12,42	12,43-14.09	14.10-15.74	15.75-17.39	>17.40
4	<i>Ball Wall Pass</i>	>25	20 – 25	14 – 19	7 – 13	<7
5	<i>Sit and reach</i>	>23	22	17 – 20	15 – 16	<14
6	<i>Vertical Jump</i>	>60	51 – 60	31 – 40	10 – 20	<11
7	<i>Sit Up</i>	>28	20 – 28	10 – 19	3 – 9	<3
8	<i>Push Up</i>	>35	25 - 35	15 - 24	5 - 14	<5
9	MFT	>47.7	44.2 – 47.6	40.7 – 44.1	437.2 – 40.6	<37.2

Modifikasi Kategori Kondisi Fisik

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang Sekali (KS)	1

Lampiran 6. Dokumentasi



Tes lari 20 m (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes *vertical jump* (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes *sit up* (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes *push up* (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes Indeks Massa Tubuh (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes duduk dan jangkau (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes MFT (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes BWP (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)



Tes *shuttle run* (Sumber : Dokumentasi diambil pada 17 Juli 2022)