

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI**

SKRIPSI



Oleh:

M. Tegar Pramana Putra

NIM. K1A120043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILM PENDIDIKAN
TAHUN 2024**

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk memenuhi Sebagian Syarat-Syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**



Oleh:

M. Tegar Pramana Putra

NIM. K1A120043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
TAHUN 2024**

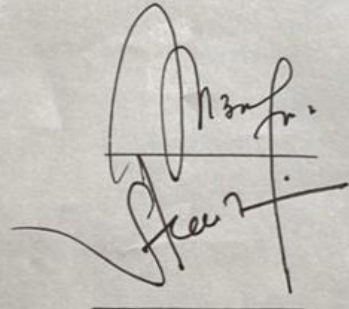
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi. Skripsi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh M. Tegar Pramana Putra Nomor Induk Mahasiswa KIA20043 telah dipertahankan di depan tim Penguji pada 29 Mei 2024.

Tim Pembimbing

Boy Indrayana, S.Pd., M. Pd
NIP. 198112152008121001

Ketua



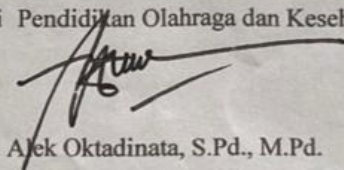
Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd
NIP. 1997804102006041003

Sekretaris

Jambi, 29 mei 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



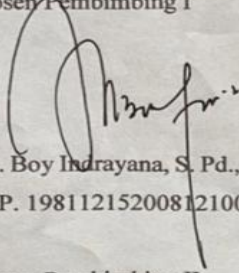
Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198810242015041003

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

HALAMAN PERSETUJUAN

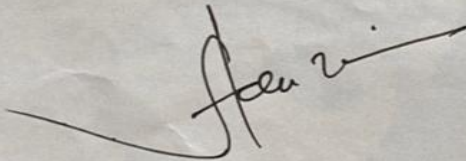
Skripsi berjudul "**Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi**" diajukan oleh M. Tegar Pramana Putra NIM KIA20043 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Skripsi.

Dosen Pembimbing I



Dr. Boy Indrayana, S. Pd., M. P.d
NIP. 198112152008121001

Dosen Pembimbing II



Yusra Dinafi, S.Pd., M. Pd
NIP. 199780410200604100

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : M. Tegar Pramana Putra

NIM : KIA20043

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, 29 Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan



M. Tegar Pramana Putra

NIM. KIA20043

ABSTRAK

M. Tegar Pratama Putra. 2024 ***“Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi”***. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Boy Indrayana S.Pd., M.Pd Pembimbing II Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd

Pencak Silat merupakan salah satu bentuk tindakan untuk menjaga fisik (termasuk mental) secara individual dalam menghadapi bahaya. Berkaitan dengan hal tersebut tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Kota Jambi belum diketahui. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode tes pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berjumlah 25 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: *wall sit test*, Push Up, tes Daya tahan *Cardiovascular* (lari 1000 m), 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.

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorikan kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi”**. Untuk memenuhi sebagian syarat mendapat gelar sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan, motivasi dan arahan. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, SH, MH selaku Rektor Universitas Jambi, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk meneruskan pendidikan saya ke jenjang Sarjana (S1)
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Palmizal A, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Dr. Boy Indrayana, S.Pd, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta support dalam penyusunan skripsi.
6. Segenap Dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi.
7. Seluruh Staf Tata Usaha di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah membantu menyelesaikan Khususnya

dibidang administrasi sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya.

8. Kedua Orang tua yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabaran yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Guru SMA N 1 kota Jambi yang telah memberikan pengajaran ataupun pengalaman selama Proses PLP dan telah membantu dalam proses selama penelitian.
10. Teman-teman KKN Teluk Majelis yang telah memberikan pelajaran hidup bersosialisasi selama dalam Proses Kuliah Kerja Nyata.
11. Siswa SMA N 1 yang telah ikut serta dalam melakukan penelitian dan telah memberikan pengalaman menjadi guru selama melakukan PLP.
12. Seluruh teman teman yang telah membantu selama proses perkuliahan dan selama proses Penyelesaian skripsi.
13. Teman yang telah berjasa dalam proses pengerjaan skripsi ini, K1A120060, K1A120057, dan C1C02005

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Rumus Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Pencak Silat	5
2.1.2 Aspek-aspek Pencak Silat	5
2.1.3 Kategori Dalam Pencak Silat	7
2.2 Hakikat Ekstrakurikuler	7
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	9
2.6 Komponen Kondisi Fisik.....	10
2.7 Komponen-komponen Kondisi Fisik yang Dominan Dalam Pencak Silat	16

2.8	Penelitian yang Relevan	18
2.9	Kerangka Berpikir	19
BAB III		21
METODE PENELITIAN		21
3.1	Desain Penelitian	21
3.2.	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.4.	Populasi dan Sampel	21
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	22
3.6.	Instrumen Penelitian.....	22
3.7	Teknik Analisis Data	29
BAB IV		32
HASIL PENELITIAN		32
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.2	Pembahasan	45
BAB V		47
KESIMPULAN DAN SARAN		47
5.1	Kesimpulan.....	47
5.2	Implikasi Hasil Penelitian	47
5.3	Saran.....	47
5.4	Keterbatasan Penelitian	48
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Kategori Tingkat Kondisi Fisik	31
Tabel. 2 Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai kanan	32
Tabel. 3 Perhitungan Kategori Kekuatan Otot Tungkai Kanan	33
Tabel. 4 Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kanan	34
Tabel. 5 Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kiri	34
Tabel. 6 Perhitungan Kategori Kekuatan Otot Tungkai Kiri	35
Tabel. 7 Kategorisasi Kekuatan Lengan	35
Tabel. 8 Statistik Data Kekuatan Kardiovaskular	36
Tabel. 9 Perhitungan Kategori Kekuatan Kardiovaskular	36
Tabel. 10 Kategorisasi Kekuatan Kardiovaskular	37
Tabel. 11 Statistik Data Kekuatan Kecepatan	38
Tabel. 12 Perhitungan Kategori Kekuatan Kecepatan	38
Tabel. 13 Kategorisasi Kekuatan Kecepatan	39
Tabel. 14 Statistik Data Kekuatan Koordinasi mata- tangan	40
Tabel. 15 Perhitungan Kategori Kekuatan Koordinasi mata - tangan	40
Tabel. 16 Kategorisasi Kekuatan Koordinasi mata - tangan	41
Tabel. 17 Statistik Data Kekuatan Kelenturan	42
Tabel. 18 Perhitungan Kategori Kekuatan Kelenturan	42
Tabel. 19 Kategorisasi Kekuatan Kelenturan	43
Tabel. 20 Statistik Data Kekuatan Kondisi Fisik	44
Tabel. 21 Perhitungan Kategori Kekuatan Kondisi Fisik	44
Tabel. 22 Kategorisasi Kekuatan Kondisi Fisik	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Wall Squat Test Tes	23
Gambar. 2 Start	24
Gambar. 3 Finish	25
Gambar. 4 Stact	26
Gambar. 5 Ball Wall Pass Test	27
Gambar. 6 Sit and Reach	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Data Hasil Penelitian	52
Lampiran. 2 Data	53
Lampiran. 3 Statistik Data Penelitian	54
Lampiran. 4 Dokumentasi Penelitian	59
Lampiran. 5 Surat - surat	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. 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. Andrian R.Nugraha (2010:9) pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan pencak silat (The international Pencak silat Federation/persekutuan Pencak Silat Antarbangsa). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah diselenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Pada penelitian ini penulis melihat ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi, tidak hanya melakukan pelatihan pada keterampilan teknik, tetapi juga pada keterampilan fisik para pesilat dengan tujuan berkembangnya kemampuan pesilat dalam mencapai puncak prestasi. Karena pesilat dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk mencapai prestasi tertinggi.

Untuk meningkatkan kondisi fisik pesilat, pelatih harus mengetahui dan memahami kondisi fisik masing-masing pesilat. Namun pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi belum pernah melaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik setiap pesilat. Data tingkat kondisi fisik yang telah didapat dapat digunakan pelatih sebagai acuan penyusunan program latihan selanjutnya sehingga latihan menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis ingin mengkaji lebih dalam untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi”**

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
2. Tidak ada program latihan peningkatan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
3. Turunnya Prestasi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Kota Jambi.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan informasi mengenai identifikasi masalah diatas, agar permasalahan tidak meluas, maka penulis membatasi penelitian ini agar lebih terperinci. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada **“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi”**.

1.4. Rumus Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **“Seberapa Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi?**

1.5. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah dan latar belakang masalah yang telah diperoleh, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

1.6. 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. untuk mengevaluasi dan mengukur kondisi fisik seseorang secara objektif, memungkinkan untuk memantau kemajuan dalam program latihan atau dalam pengelolaan kesehatan secara keseluruhan.
- b. Sebagai data tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya agar dapat memberikan program latihan yang lebih baik dan mampu meningkatkan kondisi fisik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Pelatih mendapat data tingkat kondisi fisik pesilatnya sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau untuk merancang program latihan yang efektif dan berkelanjutan. Juga dapat melibatkan penggunaan tes fisik, pengukuran kinerja, dan analisis data lainnya untuk melacak perubahan dalam kebugaran dan kinerja.

b. Bagi Pesilat

Pesilat dapat mengetahui secara signifikan mengenai tingkat kondisi fisiknya sehingga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam program latihan. Ini dapat membantu meningkatkan komitmen mereka terhadap latihan dan mencapai hasil yang lebih baik

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pencak Silat

2.1.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat merupakan salah satu bentuk tindakan untuk menjaga fisik (termasuk mental) secara individual dalam menghadapi bahaya. Hal ini memungkinkan bahwa Pencak Silat dapat saja disamakan dengan sejarah perjalanan manusia di muka bumi hingga survive seperti saat ini. Inti dari pembelaan diri yang dimaksud tentunya mengarah pada tindakan fisik yang merupakan rangkaian dari gerakan yang terlatih sehingga menciptakan sebuah pola terbaik tentang bagaimana perilaku tubuh mampu menghadapi bahaya.

Pencak silat merupakan seni bela diri yang secara turun-menurun diwariskan oleh nenek moyang Indonesia. Pencak silat merupakan metode yang digunakan manusia untuk menangi dalam perkelahian dengan lawan secara efektif (Agung Nugroho, 2013: 17).

M.Atok Iskandar dkk (1992:11), menjelaskan bahwa, pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela/mempertahankan existensi (kemandirian) dan integrasinya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman kepada Tuhan YME.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan metode beladiri asli Indonesia yang secara turun-temurun diwariskan oleh leluhur atau nenek moyang, yang tujuan dari diciptakannya adalah untuk membela dan mempertahankan diri dari lawan maupun alami yang keras

2.1.2 Aspek-aspek Pencak Silat

Sebagai wahana pendidikan, pencak silat sarat akan nilai-nilai luhur, nilai-nilai luhur pencak silat itu yaitu: Aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek seni dan aspek beladiri.

1) Pencak Silat sebagai aspek mental spiritual

Dalam aspek ini, pencak silat tidak hanya menekankan pada kekuatan aspek fisik tetapi juga menguasai seni bela diri pencak silat dapat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Membina sportivitas dan karakter kesatria dalam diri juga melatih kepercayaan diri dan mental yang kuat.

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 mengandalkan diri dan menjadi orang yang bertanggung jawab disertai menjunjung tinggi kejujuran, kebenaran serta keadilan.

2) Aspek Seni

Jika pencak silat sebagai aspek seni bela diri atau olahraga menekankan pada efisiensi gerak dan kegunaannya, maka pencak silat sebagai seni dan budaya menekankan pada keindahan gerak. Tidak jarang, ada aliran seni bela diri pencak silat yang mengedepankan pencak silat sebagai seni dan olahraga tetapi juga menekankan keindahan gerak yang luwes dan indah dipandang.

3) Aspek Bela Diri

Dalam aspek ini, gerakan pembelaan diri terdiri atas elakan, tangkapan, tangkisan, lepasan, jatuhan, kuncian, dan sapuan. Sedangkan gerakan serangan adalah berupa sikutan, pukulan, tendangan, colokan dan serangan dengan lutut. Gerakan pembelaan dan serangan dilakukan dengan berbagai cara, dan tergantung pada posisi, jarak dan luas bidang sasaran. Unsur lainnya seperti ketekunan diri dan kepercayaan adalah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri pencak silat

4) Aspek Olahraga

Pencak silat sebagai olahraga mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh diantaranya adalah untuk kebugaran fisik, kedisiplinan, keterampilan beladiri, peningkatan konsentrasi dan fokus, pengembangan mental

dan emosional, pengendalian stress, dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi tertinggi pesilat harus selalu berlatih dan berolahraga pencak silat dengan tetap menjunjung tinggi sportifitas pada mengikut pertandingan. Dengan begini kondisi fisik seorang pesilat sangatlah penting.

2.1.3 Kategori Dalam Pencak Silat

Dalam olahraga pencak silat dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni. Menurut Kriswanto (2015: 118) penggolongan usia dalam pertandingan pencak silat terdiri atas usia dini (10-12 tahun), pra remaja (12-14 tahun), remaja (14-17 tahun), dewasa (17-35 tahun), master-I (35-45 tahun), master-II (45 tahun ke atas). Klasifikasi umur dalam pertandingan PON yaitu kategori dewasa, yaitu 17-35 tahun.

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 dipertandingkan adalah sebagai berikut:

1) Kategori Tanding

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak.(Munas IPSI, 2007:3).

2) Kategori Tunggal

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk

kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3).

3) Kategori Ganda

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela Pencak Silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3)

4) Kategori Regu

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3)

2.2 Hakikat Ekstrakurikuler

2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013:108). Ekstrakurikuler olahraga merupakan aktivitas olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah tetapi dan dilaksanakan di dalam maupun di luar sekolah dengan tujuan memperluas wawasan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan dalam bidang olahraga (Depdikbud, 2014: 6).

Kegiatan ekstrakurikuler menurut Wibowo & Andriyani (2015: 2) menyebutkan bahwa "secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah".

Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat penting karena merupakan suatu wadah untuk penyaluran bakat, minat, dan pembentukan prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga tidak lepas dari nilai nilai pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan emosi siswa sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh para siswa dan siswi. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang dapat digali dan dikembangkan.

Dari beberapa penjelasan para ahli diatas, 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.

2.2.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Diadakannya ekstrakurikuler di sekolah tentunya karena ada tujuannya, menurut Yudha M. Saputra (2016: 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 diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuki membina, meningkatkan dan mengembangkani potensi, minat, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik yang ikut serta dalam kegiatan tersebut.

2.3 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

M. Sajoto (2018: 57) juga mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu syarat 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 data dipisah peningkatan dan pemeliharannya dan menjadi syarat utama dalam usaha peningkatan prestasi seorang olahragawan.

2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas dalam Hartanto (2014:13) komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: Umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan banyak faktor lain.

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: genetik, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh individu dan bersifat tidak tetap, seperti: aktivitas 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.

2.5 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. Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Hidayat syarif (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”.

Iwani Setiawan (1996: 112) mengemukakan, unsur-unsur dari kondisi fisik meliputi daya tahan jantung – pernapasan – peredaran darah (*respiration – cardio – vascular endurance*), kelentukan persendian, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas dan power. Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat

dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam/ jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

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

A. Kekuatan

Kekuatan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga adalah kekuatan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal (Nuril Ahmadi, 2007: 65). Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 3) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Jadi kekuatan otot adalah kemampuan kondisi fisik seseorang dalam menahan beban sewaktu bekerja secara maksimal. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan. Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

B. Kecepatan

Kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Sejalan dengan Djoko Pekik (2002: 73) yang menyatakan bahwa kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak

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

C. Daya Tahan

Daya tahan (endurance) dalam hal ini dikenal dua macam. Pertama adalah daya tahan umum (general endurance) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan pekerjaan secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas dalam waktu yang cukup lama. Kedua adalah daya tahan otot (local endurance) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2011: 83).

Jika ditelaah dari aktivitas kerja otot, daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan aktivitas kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan aktivitas kerja organ tubuh dalam jangka waktu yang tertentu Sukadiyanto, (2011: 60).

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

D. Kelincahan

Menurut Nala (2017: 88) Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.

Sedangkan Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya (Syahara, 2011 : 182)

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

E. Kelentukan

Menurut James Tangkudung (2006: 67), “Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas”. Kelentukan, sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada otot-otot. Sedangkan Menurut ismaryati (2008:101) Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagianya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dalam cedera otot. Menurut Bomp (1993: 375), “Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitudo gerakan..

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

Menurut Suharsono (1982: 11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. 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.

Perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien. Tingkat koordinasi seseorang mencerminkan kemampuan dalam melakukan gerakan dengan lancar, tepatnya, dan efisien (Saputra dan

Komarudin dkk, 2017: 3)

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

G. Daya ledak

Suharto (2015: 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 (2014: 193) berpendapat bahwa daya ledak atau power merupakan hasil dari pengalian antara kekuatan dan kecepatan.

Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Kemampuan untuk menghasilkan kekuatan yang relatif tinggi terhadap resistensi besar (kekuatan) dan untuk menghasilkan 17 tingkat kerja yang tinggi (power) sangat penting untuk berbagai olahraga (Young, 2006: 74).

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

H. Reaksi

Pengertian reaksi menurut Reaksi Syafruddin (2011: 94) adalah “Kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan yang tinggi”. Sedangkan menurut Syahara (2011:183) reaksi adalah “Rentang waktu yang dibutuhkan antara tanda mulai sampai awal gerak yang sudah dapat diamati” Jadi reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi.

I. Ketepatan

Pengertian “ketepatan (Accuracy) Menurut Budiwanto (2012:9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Sedangkan menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43)

“Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

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

J. Keseimbangan

Definisi keseimbangan menurut Sajoto (2015: 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.

Pengertian keseimbangan menurut Ismaryati (2008: 48) “Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak misalnya, berlari, berjalan, melambung dan sebagainya”.

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

2.6 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 (2016: 43) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga pencak silat adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, koordinasi dan fleksibilitas.

Sementara Sya'bani Purnama (2013) memberikan pendapatnya yaitu, kondisi fisik merupakan kemampuan seorang individu dalam melakukan kegiatan fisik yang

mencangkup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

Menurut Awani Hariono (2016: 41) ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas adalah komponen kondisi fisik dasar yang diperlukan dalam pencaki 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 kemampuannya stamina, kelincahan, keseimbangan dan powernya akan meningkat juga.

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

a. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Andi Suhendro dalam Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:98) “kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor dengan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas”. Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang diungkapkan Giriwijoyo & Didik Z S (2012: 111) Kualitas muscular/otot dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, karakteristik kontraksi otot, ukuran otot, jenis otot, dan kelelahan otot (Gayton & Hall, 1997: 100-103).

b. Daya Tahan (*endurance*)

Endurance adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Power endurance, terdiri dari power dan endurance. Menurut Harsono (1988: 200) mengemukakan bahwa “power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses proses saraf, sehingga meningkatkan kecepatan relatif terbatas yaitu antara 20-30 % (Awan 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”, demikian menurut Widiastuti (2015: 125).

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Awan Hariono (2006: 100) Fleksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelentukan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (proprioceptor) yang terdapat pada otot manusia yaitu muscle spindle dan golgi tendon organ (Giriwijoyo & Sidik, 2012: 111). Dengan begitu pesilat yang memiliki kelenturan yang baik akan lebih leluasa dalam melaksanakan teknik-teknik pencak silat sehingga kualitas gerakan menjadi lebih maksimal.

e. Koordinasi (*coordination*)

Menurut Awan Hariono (2006: 112) 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 systema nervosum yang secara fisiologis berfungsi sebagai penghantar rangsang (Giriwijoyo & Didik Z S, 2012: 111). 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.

2.7 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 Atletik 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 atletik 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. Subjek 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.

2.8 Kerangka Berfikir

Prestasi tertinggi dalam olahraga dapat dibangun berdasarkan beberapa elemen kunci yang saling terkait. Elemen-elemen ini mencakup aspek fisik, mental, teknis, dan strategis, serta dukungan lingkungan yang optimal. Berikut adalah rincian dari kerangka berfikir tersebut;Aspek Fisik, Aspek Mental, Aspek Teknis, Aspek Strategis.

Melakukan penilaian menyeluruh terhadap kondisi fisik, mental, teknis, dan strategis atlet. Merancang program latihan dan pengembangan yang komprehensif dan terintegrasi.Melaksanakan program secara konsisten dan disiplin.Mengawasi kemajuan dan melakukan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas program. Melakukan penyesuaian berdasarkan hasil evaluasi untuk memastikan perkembangan yang berkelanjutan.

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.

Kondisi fisik seorangi 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 ditingkatkan. 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 menjadi 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 untuk meningkatkan kemampuan biomotor atau kondisi fisik.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:20) “Analisis penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang sifatnya explanatif (penjelasan), yaitu menyoroti pengaruh antara variabel-variabel penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pengambilan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Suharsimi Arikunto (2006: 312).

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk pengambilan data dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Waktu penelitian yang digunakan untuk penelitian ini dilaksanakan pada 19 Januari 2024.

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 2), dalam penelitian kuantitatif, variabel merupakan sebuah gejala yang menjadi fokus seorang peneliti untuk diamati. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan merupakan variabel tunggal, yaitu Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:148) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. berdasarkan definisi-definisi diatas, populasi

dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi sejumlah 25 peserta didik.

3.4.2. Sampel

Menurut sugiyono (2018:149) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. 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 1 Kota Jambi yang berjumlah 25 peserta didik.

3.5. 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 1 Kota Jambi. 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 1 Kota Jambi.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau alat yang memungkinkan peneliti mengumpulkan data dengan lebih cermat, lengkap dan sistematis untuk memudahkan pekerjaannya dan mencapai hasil yang maksimal (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes dan Pengukuran. Tes dan pengukuran untuk mengetahui status kesehatan siswa Pencak Silat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah sebagai berikut: Instrumen adalah alat atau alat yang digunakan peneliti untuk mempelajari data secara lebih cermat, mengumpulkannya secara lengkap dan sistematis, serta meningkatkan hasil penelitian. Lebih mudah dilakukan dan memberikan hasil yang maksimal (Suharsimi Arikunto, 2010: 192).

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes dan Pengukuran. Tes dan pengukuran untuk mengukur status kesehatan siswa pencak silat pada kelas ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

3.6.1 +Kekuatan tungkai kanan kiri

Untuk mendapatkan data kekuatan otot tungkai pesilat SMA Negeri 1 Kota Jambi 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 lapangan 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 Shutterstock
(2018)

- 4) 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.

5) Setelah diberi beberapa waktu untuk istirahat, giliran menguji kaki yang satunya.

d. Penelitian

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

3.6.2 Kekuatan Lengan

Untuk mendapatkan data kekuatan otot lengan pesilat SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah dengan menggunakan Push Up test.

a. Tujuan

Tujuan Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan otot lengan

b. Perlengkapan

1. Stopwatch
2. Peluit
3. Blangko Penilaian

c. Pelaksanaan

1. Mulailah dengan posisi tengkurap dengan tubuh lurus.
2. Letakan telapak tangan di lantai sejajar dengan bahu Anda.
3. Pastikan punggung tetap lurus dan berat badan tersebar merata.
4. Posisi kaki lurus dengan ujung jari menyentuh lantai.
5. Mulai angkat tubuh Anda sampai tangan lurus.
6. Lakukan gerakan naik turun dengan cara menekuk siku sampai 90 derajat.



gambar 2. Push Up
(PNGTree)

3.6.3 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 di belakang 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 3. Start

(PNGTree)

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 adalah 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 detik.

3.6.4 Kecepatan

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

e. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari.

f. Perlengkapan

1) Lintasan lari 60 meter

2) Peluit

3) Stopwatch

4) Blangko penilaian

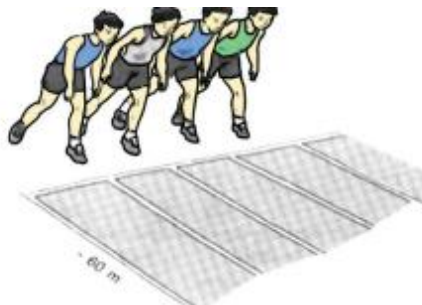
g. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

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.

h. Penelitian

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

3.6.5 Koordinasi

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

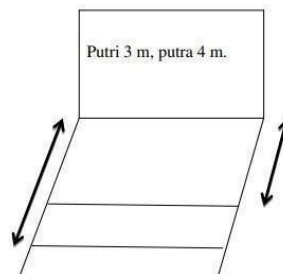
i. Tujuan

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

j. Perlengkapan

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

k. 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 tangan yang berbeda selama 30 detik (jika melempar dengan tangan kanan maka ditangkap dengan tangan kiri dan sebaliknya dan seterusnya).
- 3) Banyaknya tangkapan bola dihitung

l. 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.

3.6.6 Kelenturan

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

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah mengetahui kemampuan kelenturan otot punggung kearah depan dan paha belakang.

b. Perlengkapan

Bo untuk elakaan te

c. Pelaksanaan



Gambar 6. Sit and reach

- 1) Peserta duduk dengan meluruskan kedua kakinya ke depan 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. Angkatan dicatat sampai mendekati sentimeter.

3.7 Teknik Analisis Data

Data dari setiap tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi 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, 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 centimeter (cm).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang tujuannya adalah untuk memberikan gambaran dan menjelaskan beberapa kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi sesuai dengan apa yang ada di lapangan. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan satuan persentase.

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	$X < M - 1,5 SD$

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

Tabel 1. Kategori Tingkat Kondisi Fisik

Keterangan:

M : mean

SD : Standart Deviasi

X : Skor yang diperoleh

Anas Sudijono (2012: 40-40) menyatakan pendapatnya bahwa frekuensi relatif atau tabel persentase merupakan frekuensi yang disajikan bukan dengan frekuensi yang sebenarnya, akan tetapi merupakan yang disajikan dalam bentuk persentase, sehingga setelah memperoleh data kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi, dapat dihitung besar persentasenya menggunakan rumus berikut : 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

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Hasil penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut: penelitian ini menggunakan IBM SPSS 23 on windows. Berikut adalah hasil analisis data ini :

a. Kekuatan Otot Tungkai

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
wall sit 1	24	31	50	38.67	5.814
wall sit 2	24	32	52	40.67	5.983
total	24	66	101	79.33	11.378
Valid N (listwise)	24				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki nilai mean 79,33, standar deviasi 11,37, dan skor maksimum sebesar 101, skor minimum 66. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

No	Formula	skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 60$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$45 < X \leq 60$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$35 < X \leq 45$	Cukup
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$20 < X \leq 35$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 20$	Kurang Sekai

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 60$	0	0	Baik Sekali
$46 < X \leq 59$	7	28%	Baik
$35 < X \leq 45$	13	52%	Cukup
$20 < X \leq 34$	5	20%	Kurang
$X \leq 20$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 7 orang atau 28 %, cukup 13 orang atau 52%, Kurang 5 orang atau 20% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah cukup.

b. Kekuatan Otot Lengan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pushup 1	25	30	53	36.74	5.529
pushup 2	25	23	45	32.78	4.482
total	25	57	98	69.52	9.075
Valid N (listwise)	25				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki rata-rata 69, simpangan baku sebesar 9, skor tertinggi sebesar 53 dan skor terendah sebesar 23. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan otot lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 6. Penghitungan Kategori Kekuatan Tungkai Kiri

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

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kekuatan otot tungkai kiri adalah sebagai berikut:

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 35$	4	16	Baik Sekali
$25 < X \leq 35$	13	52	Baik
$15 < X \leq 24$	3	12	Cukup

$5 < X \leq 14$	3	12	Kurang
$X \leq 5$	2	8	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kiri peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berkategori baik sekali 4 orang atau 16%, baik 13 orang atau 52 %, cukup 3 orang atau 12%, kurang 3 orang atau 12% dan kategori kurang sekali 2 orang atau 8%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori baik, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan otot Lengan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah baik.

c. Daya Tahan Kardiovaskular

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lari 1000 m	25	213	400	308.62	48.853
Valid N (listwise)	25				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki rata-rata 48, simpangan baku sebesar 48, skor tertinggi sebesar 213, dan skor terendah sebesar 400. Dari hasil tes tersebut maka tingkat daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 9. Penghitungan Kategori Daya Tahan Kardiovaskular

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

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat Kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat kardiovaskular adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Daya Tahan Kardiovaskular

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 3,14$	0	0	Baik Sekali
$3.15 < X \leq 4.25$	4	16	Baik
$4.26 < X \leq 5.12$	7	28	Cukup
$5.13 < X \leq 6.33$	9	36	Kurang
$X \leq 6.34$	5	20	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan kardiovaskular peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi tidak ada yang berkategori baik sekali 0 atau 0%, baik 4 orang atau 16 %, cukup 7 orang atau 28%, kurang 9 orang atau 36% dan tidak ada yang masuk kategori kurang sekali 5 atau 20%. 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 1 Kota Jambi adalah kurang.

d. Kecepatan (Lari 60m)

Tabel 11. Statistik Data Kecepatan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	24	31.00	39.00	35.3333	1.94862
Valid N (listwise)	24				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki rata-rata 34, simpangan baku sebesar 1.9, skor tertinggi sebesar 39, dan skor terendah sebesar 31. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 12. Penghitungan Kategori Kecepatan

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

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kategori tingkat Kecepatan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Kecepatan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 17$	6	24	Baik Sekali
$17.0 < X \leq 17.9$	5	20	Baik
$18.0 < X \leq 21.7$	8	32	Cukup
$21.8 < X \leq 23.0$	2	8	Kurang
$X \leq 23$	4	16	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berkategori baik sekali 6 orang atau 24%, baik 5 orang atau 20%, cukup 8 orang atau 32%, kurang 2 orang atau 8% dan Kurang sekali 4 orang atau 16%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup (32%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat Kecepatan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah cukup.

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

Tabel 14. Statistik Data Koordinasi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	24	31.00	39.00	35.33	1.94
Valid N (listwise)	24				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat koordinasi mata – lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki rata-rata 35, simpangan baku sebesar 1.94, skor tertinggi sebesar 39.00, dan skor terendah sebesar 31. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 15. Penghitungan Kategori Koordinasi Mata – Lengan

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

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat koordinasi mata – lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kategori Koordinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Koordinasi Mata – Lengan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 30$	0	0	Baik Sekali
$25 < X \leq 30$	1	4	Baik
$20 < X \leq 24$	2	8	Cukup
$15 < X \leq 19$	11	44	Kurang
$X \leq 15$	10	40	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berkategori baik sekali 0 orang 0%, baik 1 orang atau 4%, cukup 2 orang atau 8%, Kurang 11 orang atau 44% dan kurang sekali 10 orang atau 40%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat koordinasi mata – lengan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi adalah kurang (44%).

f. Kelentukan (*Sit and Reach*)

Tabel 17. Statistik Data Keletukan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	24	31.00	39.00	35.33	1.94
Valid N (listwise)	24				

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi memiliki rata-rata 35, simpangan baku sebesar 1,94, skor tertinggi sebesar 39, dan skor terendah sebesar 31. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 18. Penghitungan Kategori Kelentukan

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

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Kelentukan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	0	0	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	2	8	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	7	20	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	9	24	Kurang
$X \leq 34.97$	7	20	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 8%, cukup 7 orang atau 20%, Kurang 9 orang atau 24% dan kurang sekali 7 Orang 20%. 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 1 Kota Jambi adalah kurang (24%).

g. perhitungan tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat

Tabel deskriptif Tingkat kondisi fisik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lari 1000 m	25	243	400	32.96	46.84
push up	25	16	43	31.38	5.77
ball wall p	25	8	26	15.25	4.74
Valid N (listwise)	25				

Dari tabel diatas dapat dideskripsikan sebagai hasil perhitungan statistik tingkat kondisi fisik pancak silat di SMA N 1 Kota Jambi. Yang dimana frekuensi waktu untuk kategori lari 1000 m yaitu 400 detik dan 243 detik waktu minimum, dengan jumlah mean 32.09

serta standar deviasi yaitu 46,84. sedangkan untuk kategori push up nilai maksimum nya 43,dan untuk jumlah minimum nya yaitu 16,serta nilai mean 31,38 dengan standar devisiasi 5,77.

Dan untuk kategori ball wall pass terdapat didapat nilai maksimum 26, dan nilai minimum yaitu 8, dengan jumlah mean 15,25 dan standar deviasi nya yaitu 4,74.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lari 60 tes 1	24	10.05	24.00	15.00	4.59
lari 60 tes 2	24	13.20	26.00	17.22	3.11
total	24	24.25	47.00	32.22	6.89
S&R 1	24	31.20	44.00	37.78	3.70507
S&R	24	27.6	41.3	35.70	3.2522
TOTAL	24	60.20	84.80	73.89	6.43
wall sit 1	24	31	50	38.67	5.81
wall sit 2	24	32	52	40.67	5.98
total	24	66	101	79.33	11.37
Valid N (listwise)	24				

Dari tabel diatas dapat dideskripsikan sebagai hasil perhitungan statistik tingkat kondisi fisik pancak silat di SMA N 1 Kota Jambi. Yang dimana frekuensi waktu untuk kategori lari 60 meter yaitu 24,25 minimum,dan 47 maksimum , dengan jumlah mean 32,22 serta standar deviasi yaitu 6,89. sedangkan untuk kategori sit and reach waktu maksimum nya 80,80,dan untuk jumlah minimum nya yaitu 60,20,serta nilai mean 73,89 dengan standar devisiasi 6,43.

Dan untuk kategori wall sit terdapat didapat nilai maksimum 101, dan nilai minimum yaitu 66, dengan jumlah mean 79,33 dan standar deviasi nya yaitu 11,37.

	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$55.01 < X \leq 65.03$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$44.99 < X \leq 55.01$	Cukup

	SD		
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$34.97 < X \leq 44.99$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 34.97$	Kurang Sekali

	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 65.03$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$55.01 < X \leq 65.03$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$44.99 < X \leq 55.01$	Cukup
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$34.97 < X \leq 44.99$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 34.97$	Kurang Sekali

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung diatas, maka distribusi tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat diketahui. Distribusi tingkat kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	2	4%	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	5	20%	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	8	32%	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	6	24%	Kurang
$X \leq 34.97$	4	16%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorikan kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa

dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

4.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian uji tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler pencak silat yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu :

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorikan kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

Informasi dan penjelasan data hasil siswa mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi. Hasil tingkat keterampilan tingkat keterampilan pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi 2 orang siswa dapat tergolong baik sekali dengan persentase kumulatif sebesar 8%, dengan seluruh hasil tes yang diperoleh siswa sesuai dengan petunjuk yang diberikan, 5 siswa tergolong baik, 20% karena mampu menyelesaikan seluruh ujian sesuai waktu yang diminta, 8 siswa tergolong cukup, 32% karena mampu menyelesaikan seluruh ujian yang ditentukan walaupun tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, 6 orang siswa tergolong kurang dari 48% karena kondisi fisiknya yang lemah, sehingga hasil tes menunjukkan rata-rata penilaian, 4 orang siswa tergolong kurang sekali dari 16 %, artinya tidak memenuhi standar kriteria penilaian yang diberikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorikan kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

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

5.3 Saran

1. Untuk peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi alangkah baiknya jika menambah frekuensi latihan di luar jadwal ekstrakurikuler atau di perguruan masing masing untuk meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat hendaknya memahami kondisi fisik dan juga kondisi mental dan fisik para pesilat nya 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.

5.4 Keterbatasan Penelitian

1. Penulis tidak mempertimbangkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum pelaksanaan tes dimulai.
2. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah pelaksanaan penelitian, sehingga efek yang dihasilkan hanya sementara.
3. Cuaca yang tidak mendukung sehingga sulit untuk para peserta melakukan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT.Cahaya Pustaka Raga..
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: ERA INTERMEDIA..
- Aip Syarifuddin, Nurhasan, 2005, *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta : Depdiknas..
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada..
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja..
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press..
- Ardy, Novan Wiyani. 2013. *Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA..
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY. Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Bompa, T.O. 1993. *Theory and Methodology of Training: The key of Athletic Performance* 2nd. USA: Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. (1994). *Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Diklat.
- Diklat. 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.

Harsono, (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung : FPOK UPI.

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..

Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu..

Irvan Setiawan, “Eksistensi Seni Pencak Silat Di Kabupaten Purwakarta (Kajian Tentang Strategi Adaptasi)”, *Patanjala* 3, no.3, (September 2011): h.402..

Iskandar, M., Atok. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi..

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University press.

Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung. Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. PUSTAKABARUPRESS..

Komarudin, dkk. (2017). Peningkatan Kosentrasi, Percaya Diri, dan Hasil Belajar Keterampilan Cabang Olahraga Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. (Proposal Penelitian). Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. .

Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation tests (B. Mackenzie (ed.); First).

%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. (2007). "Pedoman Peraturan Pertandingan Pencak Silat". Jakarta: Hasil Munas IPSI XII 2007..
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Hasil Keputusan Munas 2012..
- Rusli Lutan, dkk. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Setyo, Erwin Kriswanto. (2015). Pencak silat: Pustakabarupress.
- Suharto. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung. 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.
- Syafrudin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan. Padang: UNP Press Padang..
- Syahara, Sayuti. 2011. Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang..
- Tangkudung, James. 2012. Kepeleatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Cerdas Raya..
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT, Bumi Timur Jaya
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh."Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA KORPRI Banjarmasin" *Jurnal*. Vol 6.No.11, Mei 2016.<https://ejournal.undiksha.ac.id/view..>
- Yudha M. Saputra, (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan EkstraKurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Primary School Teacher Development Project) IBRD : LOAN 3496 – IND..

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Analisis tingkat kondisi fisik

Lampiran tes lari 60 meter

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	24	31.00	39.00	35.3333	1.94862
Valid N (listwise)	24				

Lampiran S&R

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
T 1 S & ;R	25	31.20	47.00	37.4300	4.71593
T2 S & ;R	25	27.6	45.0	35.232	3.9826
TOTAL	25	60.20	90.00	72.2620	7.28762
Valid N (listwise)	25				

Lampiran teks deskriptif tes lari 1000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lari 1000 m	25	213	400	308.62	48.853
Valid N (listwise)	25				

Lampiran teks deskriptif push up

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pushup 1	25	30	53	36.74	5.529
pushup 2	25	23	45	32.78	4.482
total	25	57	98	69.52	9.075
Valid N (listwise)	25				

Lampiran teks deskriptif Ball Wall Pass

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	24	31.00	39.00	35.33	1.94
Valid N (listwise)	24				

Lampiran teks deskriptif Wall sit test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
wall sit 1	24	31	50	38.67	5.814
wall sit 2	24	32	52	40.67	5.983
total	24	66	101	79.33	11.378
Valid N (listwise)	24				

Correlations

		wall sit 1	wall sit 2	total
wall sit 1	Pearson Correlation	1	.860**	.963**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	24	24	24
wall sit 2	Pearson Correlation	.860**	1	.966**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	24	24	24
total	Pearson Correlation	.963**	.966**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Lokasi Penelitian



Gambar 2. Peneliti melakukan pengarahan dan membuka pelaksanaan Penelitian



Gambar 3. Peserta tes sedang melakukan pemanasan sebelum melakukan pengambilan tes Fisik





Gambar 5. Peneliti sedang melakukan pengambilan data tes Kelenturan
(Sit and Reach)





Gambar 7. Peneliti mengambil data tes kekuatan otot tungkai (wall sit test)





Gambar 9. Foto bersama atlet Pencak silat Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kota Jambi

Daftar Hadir Siswa peserta ekstrakurikuler Pencak silat Sma Negeri 1 Kota Jambi

No	Nama Siswa	hadir	Tidak hadir
1	Kartini Intan	✓	
2	Indri Safitri	✓	
3	Marta Oktaviana	✓	
4	Putri Jingga	✓	
5	Ruchi Queen	✓	
6	Yoan Wilona	✓	
7	Olivia Safiri	✓	
8	Cahaya Nur Azizah	✓	
9	Cecille Khaira	✓	
10	Elcha Mayora	✓	
11	Fathya Aninda	✓	
12	Helen Clarissa	✓	
13	Icha Meyrani	✓	
14	Maysa Fhiryen	✓	
15	Tiara Echa	✓	
16	Aulia Sekar	✓	
17	Dini Laura	✓	
18	Anggun Junisa	✓	
19	Neysa Islamarabdiza	✓	
20	Anggun Veronica	✓	
21	Rachel	✓	
22	Ayu	✓	
23	Aiska	✓	
24	Fairuz Nada	✓	
25	Zhaskya	✓	

Lampiran 5. Surat – surat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pnang Masak Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email fkip@unja.ac.id

Nomor : 73/UN21.3/KM.05.01/2024
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

8 Januari 2024

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Kota Jambi

Jambi

Dengan hormat,

Dengan ini disampaikan kepada Saudara, bahwa mahasiswa FKIP Universitas Jambi atas nama :

Nama : M. Tegar Pramana Putra
NIM : K1A120043
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Pembimbing Skripsi : 1. Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd.
2. Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

Mahasiswa yang bersangkutan akan melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir yang berjudul :
“Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi”.

Sehubungan dengan itu, mohon perkenan Bapak memberikan izin penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal 19 Januari s.d 19 Februari 2024.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dekan
Dekan BAKSI,
Duta Sarwika, Ph.D.
NIP. 198110232005012002



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI

NPSN : 10504684

Alamat : Jalan Jenderal Urip Sumohardjo No. 15 Telp. 0741-63147 Kode Pos : 36122

e-Mail : smanegeri1kotajambi@gmail.com website <http://www.smanegeri1kotajambi.sch.id>



SURAT KETERANGAN

Nomor : 64 / 110 /SMA 1/PL.2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kota Jambi dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: M. Tegar Pramana Putra
NIM	: KIA120043
Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd. : 2. Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Kota Jambi. pada tanggal 19 Januari s.d 19 Februari 2024 dengan tujuan untuk menyusun skripsi yang berjudul.:

"Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi."

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

21 Februari 2024
Kepala
SMA NEGERI
KOTA JAMBI
Irwansyah, S.Pd. M.Pd.I
Pembina TK.1
NIP 197006061997021001