

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA SISWA SMA  
NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
*OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh :

**DESI ISNAWATI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924070**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**TAHUN 2023**

Universitas Sriwijaya

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Desi Isnawati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924070**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pembimbing,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Desi Isnawati, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hartati', written over the name and NIP of the supervisor.

**Prof. Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Desi Isnawati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924070**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Desi Isnawati, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hartati'.

**Prof. Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Desi Isnawati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924070**

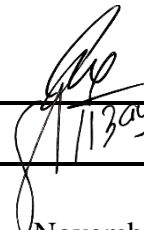
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**  
**Tanggal : 24 November 2023**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Prof.Dr. Hartati, M.kes**
- 2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd**



---

---

Indralaya, 24 November 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

*Bismillahirrahmanirahim*

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah S.W.T , Kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

- Allah S.W.T atas segala limpahan Rahmat dan karunia-Nya yang tercurah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam Kesulitan, Namun Allah selalu senantiasa memberikan kemudahan.
- Terimakasih Kepada kedua orang tuaku Bapak Syahbandar Rudin dan Ibuku Latifah Yang sudah memberikan dukungan dan do'a sepenuh hati yang selalu mengiringi Perjalanan Panjang penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Semoga kelak apa yang telah di raih oleh penulis selama menjalani perkuliahan, ilmunya dapat bermanfaat bagi keluarga, bangsa dan negara.
- Terimakasih kepada Kakak Perempuanku Ida Farida dan Kak Junaidi kaka iparku serta keponakanku yang tersayang Rafif Jaya Pradipta yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, agar terselesainya skripsi ini.
- Terimakasih Kepada Kakak Laki-laki Ku Jonson dan Adik laki-laki ku Rian Saputra yang selalu memberikan semangat dalam selesainya tugas akhir ini.
- Terimakasih kepada Keluarga Besar akas Hj. Halilur Rahman dan ombay Hayun, terkhusus Ombay, mama lani, mama samsul, bik pat, mang siwan, mackik , mama juz , mama agus , pak cik, dan seluruh saudara dan saudari persepupuanku atas dukungan dan semangatnya yang telah di berikan dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
- Seluruh Dosen Penjaskes FKIP UNSRI. Terlebih kepada yang terhormat Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordianator Prodi, Ibu Prof.Dr. Hartati,M.Kes selaku Pembimbing dan Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku Penguji serta

Dosen lainnya. Terimakasih banyak atas seluruh ilmu, pengetahuan dan pengalaman baik yang telah diberikan Bapak dan Ibu.

- Terimakasih kepada seluruh keluarga besar HMPJ (Himpunan Mahasiswa Penjaskes), teman-teman seperjuanganku Penjaskes angkatan 2019 dan terkhusus untuk teman seperjuangan skripsi (Yessica Ermawati, Novitayansa, dan Riski Meihaki) yang telah sama-sama saling dukung dan membantu selama perkuliahan, semoga kalian selalu sehat dan tetap hidup.
- Terimakasih kepada seluruh keluarga besar Resimen Mahasiswa Satuan 601/PSA Universitas Sriwijaya dan terkhusus untuk letingku angkatan 59 (Selly, Bang Faher, Yessica, Bang Fani, Santuy, Anggi, Septi, Cece) serta seniorku (Komandan Ana, Kaprov Erna, Mbak Mega, Bang Wanda, Mbak Dewi, Mbak Aiwa, Bang Feb, Mbak Diosi, Mbak Jamiah, Mbak Vadia) dan juniorku (Icah, Uni, Nessya, Muti) letting angkatan 62 dan 63 yang sudah menjadi keluarga kedua selama masa perkuliahan di Universitas Sriwijaya.
- Terimakasih kepada adikku yang tersayang Nessya Putri Paulana yang selalu senantiasa mendampingi dan mensupport dalam penyelesaian skripsi ini , semoga apa yang sudah dirimu lakukan di hari ini bersamaku kelak dapat dirimu pergunakan untuk di masamu nanti serta keinginan mu untuk menjadi orang yang keren dapat terwujud dan maaf apabila nanti saat di saat masa sulit mu datang dalam menyelesaikan perkuliahan ini diriku tidak di sampingmu, tetap semangat dan cari lah pengalaman lebih banyak dariku.
- Terkhusus mbak ana terimakasih atas dukungan , arahan dan supportnya untuk diriku semoga mbak sehat selalu dan tercapai segala keinginannya.
- Terimakasih untuk mbak lastriani. .
- Terimakasih Untuk Agamaku dan Almamater Kebangganku Universitas Sriwijaya

- Dan terakhir, Terimakasih teruntuk diri sendiri yang sudah mau berjuang sampai sejauh dan sehebat ini. Tetap semangat dan tetap Hidup untuk melanjutkan mimpi besarmu.

### **MOTTO**

“Fa inna maal Usri yusra , inna maal unsri yusral

Tetap semangat dan tetap Hidup

Kejarlah mimpi setinggi mungkin jangan memaksa tetapi berusaha karena rezeki sudah ditakar tidak akan tertukar

-----

*Desi Isnawati*

## SURAT PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Saya Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Yessica Ermawati

NIM 06061281924010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jangkit Pada Kegiatan Ektrakurikuler Atletik SMP NEGERI 4 MUNTOK”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di dalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 oktober 2023

Yang membuat pernyataan.



Ermawati

NIM.06061281924010



## PRAKATA

Skripsi dengan judul –Pengukuran Aktivitas Fisik Pencak Silat Pada Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* di Taman Pendidikan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sekolah SMA Negeri 1 Indralayan yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, November 2023

Penulis,



Desi Isnawati

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH S.W.T atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul –Pengukuran Aktivitas Fisik Pencak Silat Pada Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium *Outdoor* di Taman Pendidikan.‖

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, November 2023



Desi Isnawati

**DAFTAR ISI**

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>2</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>3</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	3
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Hakikat Pengukuran.....	8
2.2 Hakikat Olahraga Pencak Silat.....	12
2.3 Hakikat Laboratorium .....	18
2.4 Laboratorium <i>Outdoor</i> .....	18
2.5 Penelitian Terdahulu .....	19
2.6 Kerangka Berfikir .....	19
2.7 Hipotesis .....	21

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Rancangan Penelitian .....	22
3.3 Variabel Penelitian.....	22
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.5 Populasi Dan Sampel .....	23
3.6 Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian .....	24
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.8 Instrumen Penelitian .....	25
3.9 Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
<b>4.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>32</b>
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.1.2 Hasil Uji Normalitas .....	33
4.1.3 Deskripsi Hasil Pengukuran Tes aktivitas Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat .....	34
<b>4.2 Pembahasan.....</b>	<b>48</b>
4.2.1 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kecepatan Putra .....	48
4.2.2 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kekuatan Putra.....	48
4.2.3 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Daya Tahan.....	49
4.2.4 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Kelincahan.....	50
4.2.5 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Power Kekuatan Otot Tungkai.....	50
4.2.6 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan .....	51
4.2.7 Pembahasan Pengukuran Data Hasil Tes Slide Split .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Norma tes Push-Up .....	26
Tabel 3. 2	Norma Tes Lari 30 Meter .....	27
Tabel 3. 3	Norma <i>Bleep Test</i> .....	28
Tabel 3. 4	Norma <i>Shuttle Run</i> (20 meter) .....	29
Tabel 3. 5	Norma <i>Vertical Jump</i> .....	30
Tabel 3. 6	Norma Koordinasi Mata Tangan .....	30
Tabel 3. 7	Norma <i>Slide Split</i> .....	31
Tabel 4. 1	Hasil Uji Normalitas .....	33
Tabel 4. 2	Distribusi Umur .....	34
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 4	Distribusi <i>Push Up</i> .....	35
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Push Up.....	36
Tabel 4. 6	Distribusi Lari 30 meter .....	37
Tabel 4. 7	Distribusi Frekuensi Lari 30 meter .....	38
Tabel 4. 8	Distribusi <i>Bleep Test</i> .....	39
Tabel 4. 9	Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> .....	39
Tabel 4. 10	Distribusi <i>Shuttle Run</i> .....	40
Tabel 4. 11	Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run</i> .....	41
Tabel 4. 12	Distribusi <i>Vertical Jump</i> .....	42
Tabel 4. 13	Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> .....	43
Tabel 4. 14	Distribusi Koordinasi Mata Tangan.....	44
Tabel 4. 15	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....	45
Tabel 4. 16	Distribusi <i>Slide Split</i> .....	46
Tabel 4. 17	Distribusi Frekuensi <i>Slide Split</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kekuatan .....	36
Gambar 3.2 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kecepatan .....	38
Gambar 3.3 Diagram Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan .....	40
Gambar 3.4 Diagram Hasil Pengukuran Tes Kelincahan.....	42
Gambar 3.5 Diagram Hasil Pengukuran Tes Power Tungkai .....	44
Gambar 3.6 Diagram Hasil Pengukuran Tes Koordinasi Mata Tangan .....	45
Gambar 3.5 Diagram Hasil Pengukuran Tes <i>Slide Split</i> .....	47

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil Penelitian .....39

Lampiran 2 Formulir Pengukuran Tes Fisik..... 61

Lampiran 3 Pengesahan Judul Skripsi.....63

Lampiran 4 Bimbingan Proposal .....64

Lampiran 5 Persetujuan Seminar Proposal.....65

Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal..... 66

Lampiran 7 SK Pembimbing ..... 67

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian..... 69

Lampiran 9 Surat Izin Dinas Pendidikan..... 70

Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... 71

Lampiran 11 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian ..... 72

Lampiran 12 Surat Persetujuan Seminar Hasil Penelitian..... 73

Lampiran 13 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian Skripsi..... 74

Lampiran 14 Bukti Perbaikan Seminar Hasil..... 75

Lampiran 15 Undangan Ujian Akhir..... 76

Lampiran 6 Bukti Perbaikan Skripsi ..... 77

Lampiran 17 Surat Keterangan Bebas Pustaka ..... 78

Lampiran 18 Dokumentasi .....79

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN PENDIDIKAN**

Oleh :

Desi Isnawati

Nim : 06061181924070

Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes

**ABSTRAK**

Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, oleh karena itu setiap atlet atau pelajar hendaknya memperhatikan komponen kebugaran jasmani sejak dini. Guru atau pelatih olahraga juga harus mengetahui kondisi fisik siswanya karena akan berdampak pada prestasi. Oleh karena itu pelatih atau guru harus mampu merancang pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, kemudian guru juga harus mempunyai informasi awal tentang tingkat kondisi fisik siswa sebagai acuan dalam melakukan latihan dan pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Indralaya dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Pada penelitian ini untuk menentukan kecepatan lari dilakukan tes 20 meter, tes kekuatan menggunakan push up, tes kelincahan menggunakan shuttle run dan tes kekuatan otot tungkai menggunakan vertical jump. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil yang diperoleh dari penelitian pengukuran tes fisik pencak silat di SMA Negeri 1 Indralaya adalah terdapat (30%) siswa dalam melakukan tes kekuatan dengan kategori sangat baik, terdapat (16,7%) siswa dalam kategori sangat baik. melakukan tes kecepatan dengan kategori baik, terdapat (0%) siswa dalam melakukan tes daya tahan dengan kategori sedang, terdapat (3,3%) siswa dalam melakukan tes ketangkasan dengan kategori kurang, terdapat siswa (0%) dalam melakukan tes kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Indralaya berada pada kategori sedang

**Kata kunci**

**Pencak Silat, Tes Fisik, Pengukuran**



**MEASUREMENT OF PENCAK SILAT PHYSICAL ACTIVITY IN  
INDRALAYA 1 PUBLIC HIGH SCHOOL STUDENTS USING AN  
OUTDOOR LABORATORY IN THE EDUCATION PARK**

By :

*Desi Isnawati*

*Nim: 06061181924070*

*Supervisor : Prof. Dr. Hartati, M.Kes*

**ABSTRACT**

*Physical fitness has an important role in training and competition conditions, therefore every athlete or student should pay attention to the components of physical fitness from an early age. Teachers or sports coaches must also know the physical condition of their students because it will have an impact on achievement. Therefore, trainers or teachers must be able to design learning that aims to improve students' physical fitness, then teachers must also have initial information about the level of students' physical condition as a reference in carrying out training and learning. This research is quantitative research with a descriptive design. The subjects of this research were students who took part in pencak silat extracurricular activities at SMP Negeri 1 Indralaya with a sample size of 30 students. In this study, to determine running speed, a 20 meter test was carried out, a strength test using push ups, an agility test using a shuttle run and a leg muscle strength test using a vertical jump. The data analysis technique uses descriptive percentages. The results obtained from research measuring the physical test of pencak silat at SMA Negeri 1 Indralaya were that there were (30%) students in the strength test in the very good category, there were (16.7%) students in the very good category. carrying out speed tests in the good category, there were (0%) students in carrying out endurance tests in the moderate category, there were (3.3%) students in carrying out dexterity tests in the poor category, there were (0%) students in carrying out leg muscle strength tests in the medium category. So it can be concluded that the average student who takes part in the pencak silat extracurricular at SMA Negeri 1 Indralaya is in the medium category.*

**Keywords**

***Pencak Silat, Physical Tests, Measurements***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sejalan dengan adanya perubahan waktu, pencak silat sudah menjadi hal yang diminati oleh berbagai masyarakat dari beberapa kalangan seperti orang dewasa, anak-anak dan orang tua sekalipun. Menurut susanto (2020) pencak silat ialah salah satu seni dan olahraga beladiri sekaligus kebudayaan bangsa kita bangsa Indonesia yang dikembangkan dari dulu sampai saat ini. Pada dasarnya pencak silat adalah perlindungan diri yang di gunakan masyarakat Indonesia dari malapetaka, isitilah pencak silat yang berasal dari Indonesia di kukuhkan tahun 1973 di tugu bogor.

Pencak silat merupakan olahraga yang mempunyai suatu teknik yang mudah di pelajari untuk bentuk perlindungan diri, sehingga melibatkan beberapa komponen gerakan tubuh manusia. Selain itu juga memiliki empat aspek yakni aspek pada mental spiritual, aspek pada beladiri, aspek pada olahraga dan aspek seni. Menurut Saputro dan siswantoyo (2018) seni dalam pencak silat adalah suatu perwujudan dari suatu kebudayaan yang kemudian di realisasikan ke dalam berbagai gerak dan juga harus seirama yang memiliki arti dan di selangi dengan beberapa irama selanjutnya disesuaikan dengan gerakan yang di lakukan. Pada dasarnya dalam pencak silat sangat berpengaruh pada kondisi fisik terhadap siswa terutama pada siswa yang berprestasi .

Kondisi fisik memiliki arti yaitu salah satu persyaratan yang wajib dimiliki oleh atlet untuk menambah dan mengembangkan prestasi dalam olahraga mereka secara maksimal, jadi kondisi fisik nya harus di kembangkan sesuai dengan karakteristik, ciri-ciri dan kebutuhan mereka masing-masing pada cabang olahraga. Susanto (2020). Menurut Hartati (2019:54) pembinaan pencak silat terbagi menjadi dua yaitu, pertama pembinaan pada fisik dan selanjutnya pembinaan juga pada mental. Pembinaan fisik berfungsi untuk mendukung prestasi yang di tekankan ke kemampuan komponene biomotor. Komponen

biomotor tersebut terdiri dari, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan. Memiliki arti dalam upaya mengembangkan kondisi fisik semua komponen tersebut harus lebih di tingkatkan walaupun dalam peningkatannya hanya berfokus pada beberapa skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan kapasitas kebutuhan dan tipe-tipe gerakan dalam suatu cabang olahraga. Dapat disimpulkan bahwa masing-masing atlet harus dapat menjaga kondisi fisik mereka dengan melakukan komponen-komponen yang telah di tentukan. Olahraga pencak silat diperlukan memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik. Karena kebugaran jasmani dapat mempengaruhi setiap kegiatan seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar merupakan impian bagi setiap orang, untuk bisa melakukan Rutinitas setiap harinya supaya dapat terciptanya aktivitas yang baik. Manusia merupakan makhluk sosial dan memiliki organ tubuh yang lengkap harus menjaganya agar tetap terus bergerak supaya dapat menjadi makhluk yang memiliki kebugaran dan jasmani yang bugar.

Kebugaran jasmani memiliki bagian yang terpenting dalam kondisi latihan dan perlombaan maka dari itu tiap atlit atau peserta didik seharusnya memperhatikan komponen kebugaran jasmani sejak dini. Guru olahraga atau pelatih pun harus mengetahui kondisi fisik peserta didiknya karena akan berdampak terhadap pretasi. Maka dari itu pelatih atau guru harus bisa membuat pembelajaran yang bermaksud untuk Menaikkan kebugaran jasmani peserta didik, kemudian tenaga pendidik pun harus memiliki pemberitahuan lebih awal mengenai tingkat kondisi fisik peserta didik sebagai acuan dalam melakukan pelatihan dan proses pembelajaran.

Sesuai dengan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Indralaya, Kebanyakan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada saat melakukan aktivitas fisik pada jam sekolah hanya duduk mengobrol di kelas maupun di luar kelas, memainkan gadget pada waktu jam istirahat serta sedikit melakukan kegiatan dalam pembelajaran olahraga, bila di amati siswa cenderung tidak betah jika dirinya terlalu banyak melakukan aktivitas fisik karena dapat membuatnya sering kelelahan dan berkeringat serta dapat mengganggu

konsentrasi belajar pada pembelajaran selanjutnya. Menurut hasil wawancara yang dilakukan pengamat, siswa mengungkapkan apabila waktu yang mereka gunakan untuk melakukan kegiatan jasmani cukup terbatas karena lebih di gunakan untuk melakukan kursus, dan menyelesaikan tugas sekolah yang merupakan kewajiban mereka untuk mendapatkan prestasi akademik yang sangat memuaskan. Kemudian, sesuai dengan wawancara yang telah di lakukan oleh pengamat kepada siswa tentang kegiatan yang di lakukan di rumah. Cukup banyak waktu di gunakan untuk menonton Tv, main handphone, dan sebagainya. Selain itu peserta didik lebih banyak memilih menggunakan angkutan umum dan kendaraan bermotor untuk berangkat dan pulang kesekolah. Hasil dari observasi dan wawancara di atas tersebut memberitahukan perilaku yang sedikit aktif atau tingkat kegiatan jasmani siswa yang rendah. Apabila hal tersebut mendapatkan penanganan khusus, jenjang aktivitas fisik siswa yang rendah secara berkelanjutan akan berakibat kepada permasalahan kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan tingkatan aktivitas fisik jasmani siswa ditarik kesimpulan rendah dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat di pertanyakan.

Sesuai dengan isi dari pemaparan latar belakang masalah tersebut, jadi alasan peneliti mengangkat judul penelitian atau observasi peneliti yang dilakukan di SMA Negeri 1 Indralaya di temukan permasalahannya yaitu Rendahnya tingkat kondisi fisik peserta didik yang gemar ikut kegiatan olahraga pencak silat, terlebih data tentang tingkatan aktivitas fisik peserta didik di SMA Negeri 1 Indralaya belum di ketahui. Mengingat pentingnya kondisi fisik peserta didik terutama terhadap olahraga beladiri pencak silat. Maka peneliti ingin memfokuskan penelitiannya guna mengetahui kondisi peserta didik dengan cara menggunakan instrumen tes cabang olahraga beladiri pencak silat. Dari adanya permasalahan ini peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengukuran Aktivitas Fisik Pencak Silat Pada Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan”**

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan adanya latar belakang masalah yang sudah dijelaskan di atas,

masalah ini bisa diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Belum di ketahui tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Indralaya pada cabang olahraga beladiri pencak silat.
2. Mayoritas siswa SMA Negeri 1 Indralaya kurang melakukan aktivitas fisik.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang sudah ada dalam penelitian, maka perlu dibatasi yakni pengukuran aktivitas fisik cabang beladiri pencak silat pada peserta didik putra SMA Negeri 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan siswa putra kelas X Ipa 1 dan X Ipa 2 sebagai sampel di dalam penelitian ini.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Atas dasar pembahasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat peneliti rumuskan yaitu : -seberapa baik tingkatan aktivitas fisik olahraga beladiri yaitu pencak silat pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya dengan menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah ini, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkatan aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Indralaya terhadap cabang olahraga bela diri pencak silat menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan berbagai macam manfaat sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Agar bisa di jadikan sebagai suatu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya lebih khususnya lagi pada tingkat aktivitas fisik olahragabeladiri yaitu pencak silat pada peserta didik SMA

Negeri 1 Indralaya dengan menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

- b. Sebagai bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat aktivitas fisik olahraga beladiri pencak silat pada peserta SMA Negeri 1 Indralaya menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Dapat mengetahui suatu kondisi fisik jasmaninya, sehingga peserta didik di SMA Negeri 1 Indralaya diharapkan lebih meningkatkan lagi untuk kondisi fisik jasmani.
- b. Memberikan gambaran tentang tingkat aktivitas fisik melalui olahraga beladiri pencak silat siswa SMA Negeri 1 Indralaya menggunakan suatu laboratorium *outdoor* di taman pendidikan, sehingga membuat guru akan memperhatikan dan berupaya lagi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>.
- Astuti, Puji & fathonah,Siti. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Unnes Tahun 2019. *jurnal TEKNOBUGA Vol.7*
- Desyanti, K. D., Bambang, & Kuntjoro, F. T. (2021). Analisis Aktivitas Fisik Mahasiswa Terhadap Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>.
- Education, P., & Java, E. (2019). Ujang Rohman , 2 Mochamad Yusuf Effendi Correspondence : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya , Surabaya , Indonesia Abstrak Kata Kunci : Profil , Kondisi Fisik Abstract. 3(2), 112–121.
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1665–1677. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3286>.
- Hartati. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepak Bola Di Bawah Binaan Koni Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6(3), 630–633. <https://doi.org/10.37061/jps.v6i3.7011>.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>.
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>.

- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 12–15.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>.
- N. P. P. Aiman Faiz and Fajar Nugraha, –Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan, *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 2, pp. 1696–1705, 2021.
- Nugraha, R. F., Mulyadi, A., Juniar, D. T., Artikel, I., & Kunci, K. (2021). Pengembangan Alat Tes Fleksibilitas Side Split Taekwondo. *Journal of Education and Sport Science*, 2(2), 49–54. <http://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/>
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*.
- Pertiwi, E. S., Budi, D. R., Hodayat, R., Widanita, N., & Kusuma, I. J. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda. *Physical Activity Journal*, 2(2), 146. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3797>
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>.
- Syamsuramel, S., Hartati, & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>.
- Valdy, Leo Fasha., Giartama., & Silvi A., (2021). Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Futsal. *Seminar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip UNSRI. Tahun 2021*.
- L., Ansori, I., Sari, E. F., & Widhiastri, F. (2018). Kesiapan Laboratorium Terpadu Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Semarang Untuk E- Learning. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 7, 275–279.



- Utaminingsih, R. (2015). Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Laboratorium Alam Pada Pembelajaran IPA SD. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 2(1), 215–220. <https://media.neliti.com/media/publications/259106-pemanfaatan-lingkungan-sebagai-laborator-697b485a.pdf>.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kelentukan Menggunakan Instrumen V-Sit and Reach Test. 4(2), 28–34.
- Wibowo, T. C. (2015). Jurnal skripsi peningkatan hasil belajar pukulan lurus pencak silat melalui media.
- Wicaksono, A. (2021). Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>. Mappaompo, M., A. (2011). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96-101.
- Mardius, A., Siswara, M. R., Erianti, E., Astuti, Y., & Rosmawati, R. (2020). *Sosialisasi Tes Kemampuan Daya Tahan Cardiovascular (Vo2max) Dengan Menggunakan Audio Bleep Test Pada Perguruan Perisai Diri Semen Padang*. *Widya Laksana*, 9(2), 183-188.
- Nugraha, R. F., Mulyadi, A., Juniar, D. T., Artikel, I., & Kunci, K. (2021). *Pengembangan Alat Tes Fleksibilitas Side Split Taekwondo*. *Journal of Education and Sport Science*, 2(2), 49–54. <http://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/>
- Pertiwi, E. S., Budi, D. R., Hodayat, R., Widanita, N., & Kusuma, I. J. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda*. *Physical Activity Journal*, 2(2), 146. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3797>
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*.
- Pertiwi, E. S., Budi, D. R., Hodayat, R., Widanita, N., & Kusuma, I. J. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda*. *Physical Activity Journal*, 2(2), 146. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3797>
- Purwo, B. (2020). *Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada SMP Negeri 2 Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten*

*Magetan. Eduscotech*, 1(2), 49-56.

Rahayu, N. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017*. *Jurnal Simki Techsain*, 2(05), 1-12.

Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.

Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). *Kondisi fisik atlet pencak silat*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.

Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*. *Jurnal PJOK*. 3(1), 58-71

Wardoyo, H. (2017). *Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia Tahun 2017*. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Vol. 2, No. 01, pp. 111-116)*.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga Jakarta* : Rajawali Pers.