

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT PSHT DI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

RICKY ANUGRAH ILLAHI

06061381924055

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT PSHT DI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh


RICKY ANUGRAH ILLAHI

06061381924055

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing Skripsi,



Dr. Syafaruddin, M. Kes.
NIP.195909051987031004

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT PSHT DI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

RICKY ANUGRAH ILLAHI

06061381924055

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing Skripsi,



Dr. Syafaruddin, M. Kes.
NIP.195909051987031004



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SISWI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT PSHT DI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

RICKY ANUGRAH ILLAHI

06061381924055

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Juli 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : **Dr. Syafaruddin, M. Kes.**
2. Anggota : **Dr. Herri Yusfi, M. Pd.**



Indralaya, Agustus 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Ayahku (Mahmud) dan Ibukku (Muniara), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Ayahku dan Ibuku.
- Saudaraku Mona Septi Sari S.E, Sabrina Ramadhani, Karina Azzahra Thirty, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan keceriaan
- Dr. Syafaruddin, M.Kes., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Dr. Heri Yusfi, M.Pd, yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Kepala sekolah MAN 3 Palembang, guru, staff, dan atlet pencak silat PSHT MAN 3 Palembang yang telah memberikan bantuan dalam skripsi.
- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI terkhususnya Angkatan 2019 Palembang (putri, pandu, arif, rapli, selen, rian, taufik, fatur, adi, ansor, nova, anyak, eva, riska, gandi, pras, wawan, cem, dimas, galih, david, bani, dan firhan.)
- Perempuan yang kucintai dan kusayangi Herlina Salsabila yang selalu memberikan dukungan do'a, dan keceriaan. orang yang selalu ada saatku

senang maupun susah, seseorang yang selalu memberi semangat motivasi serta dorongan dalam hari-hariku mengerjakan skripsi ini dan sosok wanita yang ku anggap sebagai partner dalam mengerjakan skripsi ini.

- Serta teman dekat yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Semangat kawan, cukup malam saja yang gelap, masa depanmu jangan.”

(Penulis)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Al-Baqarah: 286)

"Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." (Q.S Al-Zalzalah: 7)

“Tidak ada pemberian orang tua yang paling berharga kepada anaknya daripada pendidikan akhlak mulia.” (HR. Bukhari)

“Jangan gunakan ketajaman kata-katamu pada ibumu yang mengajarmu cara berbicara.” (Ali bin Abi Thalib)

“Jika kamu tidak tahan terhadap penatnya belajar, maka kamu akan menanggung bahayanya kebodohan." (Imam Syafi'i)

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ricky Anugrah illahi
NIM : 06061381924055
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan 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 dalam skripsi ini ada/tidak ada 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, 07 Agustus 2023

Saya membuat pernyataan ini,

10000
METERAI
TEMPEL
#EFDJX139159547

Ricky Anugrah illahi

NIM. 06061381924055

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Dr. Heri Yusfi, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Atlet pencak silat PSHT MAN 3 Palembang 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, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Agustus 2023
Penulis

Ricky Anugrah illahi

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

Wassalam,

Ricky Anugrah illahi

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SISWI YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PSHT DI MAN 3 PALEMBANG**

Oleh :

Ricky Anugrah Illahi

NIM : 06061381924055

Pembimbing : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT di MAN 3 Palembang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan alat ukur yang digunakan ialah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data yang digunakan, setelah data didapat lalu dicatumkan kedalam table norma TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT di MAN 3 Palembang yang terdiri dari 20 orang responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan total sampling. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di MAN 3 Palembang yang terdiri 20 orang. Setelah pengumpulan dan pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut. : 1) hasil klasifikasi kebugaran jasmaninya baik sekali yaitu 0%. 2) jumlah skor yang diperoleh siswa siswi yang kebugaran jasmaninya baik yaitu 5%. 3) jumlah skor yang didapatkan siswa siswi yang kebugaran jasmaninya sedang yaitu 35%. 4) hasil klasifikasi kebugaran jasmaninya kurang yaitu 50%. 5) jumlah skor yang diperoleh siswa siswi yang kebugaran jasmaninya kurang sekali yaitu 10%. Pembahasan dari penelitian yang dilakukan yakni dari 20 sampel siswa siswi MAN 3 Palembang, yang diberikan tes kebugaran jasmani, diperoleh deskripsi bahwa hasil rata-rata klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di MAN 3 Palembang adalah tergolong kurang, dengan rata-rata klasifikasi kebugaran jasmaninya ialah 12,9. Implikasi dalam penelitian kebugaran jasmani siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di MAN 3 Palembang bertujuan agar siswa siswi mempunyai fisik yang prima sehingga tidak gampang merasakan kelelahan ketika bertanding pencak silat dan meraih banyak prestasi.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

***SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS IN STUDENTS WHO TAKE PART IN
EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT PSHT AT MAN 3 PALEMBANG***

By :

Ricky Anugrah Illahi

NIM : 06061381924055

Advisor : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Physical Education and Health study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of PSHT pencak silat extracurricular students at MAN 3 Palembang. This type of research is descriptive quantitative and the measuring instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis used, after the data is obtained then listed in the TKJI norm table. The population in this study were students of PSHT martial arts extracurricular students at MAN 3 Palembang consisting of 20 respondents. The sampling technique in the study used total sampling. So that the sample in this study were all students who participated in the PSHT martial arts extracurricular at MAN 3 Palembang consisting of 20 people. After data collection and processing, the following results were obtained. : 1) the result of the classification of physical fitness is very good, namely 0%. 2) the number of scores obtained by students whose physical fitness is good is 5%. 3) the number of scores obtained by students whose physical fitness is moderate is 35%. 4) the result of the physical fitness classification is less, namely 50%. 5) the number of scores obtained by students whose physical fitness is very poor is 10%. The discussion of the research conducted, namely from 20 samples of students of MAN 3 Palembang, who were given a physical fitness test, obtained a description that the average results of the classification of the physical fitness level of students who take part in extracurricular pencak silat PSHT at MAN 3 Palembang are classified as less, with an average classification of physical fitness is 12.9. The implication of the research on the physical fitness of female students who take part in PSHT martial arts extracurricular activities at MAN 3 Palembang is that female students have excellent physical fitness so that they do not easily feel fatigue when competing in martial arts and achieve many achievements.

Keywords: Physical Fitness

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
HALAMAN PERNYATAAN	viii
PRAKATA.....	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xi
<i>SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS IN STUDENTS WHO TAKE PART IN EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT PSHT AT MAN 3 PALEMBANG</i>	xii
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL.....	16
DAFTAR GAMBAR	17
DAFTAR GRAFIK	18
DAFTAR LAMPIRAN.....	19
BAB I.....	20
PENDAHULUAN.....	20
1.1 Latar Belakang.....	20
1.2 Identifikasi Masalah.....	24
1.3 Pembatasan Masalah.....	24
1.4 Perumusan Masalah	24
1.5 Tujuan Penelitian	24
1.6 Manfaat Penelitian	25
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Hakikat Tentang Kebugaran Jasmani	14
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	14
2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	15

2.1.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	16
2.1.4	Komponen kebugaran jasmani	17
2.2	Hakikat Pencak Silat	20
2.2.1	Pengertian Pencak Silat	20
2.2.2	Nilai-nilai Luhur dalam Pencak Silat	22
2.2.3	Nilai Positif Pencak Silat.....	24
2.3	Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).....	25
2.3.1	Materi Dasar Latihan dan Teknik-teknik PSHT	26
2.4	Penelitian Relevan.....	33
2.5	Kerangka Berfikir.....	34
2.6	Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
3.1	Jenis Penelitian	36
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.2.1	Populasi Penelitian.....	37
3.2.2	Sampel Penelitian	37
3.3	Definisi Operasional	37
3.3.1	Kebugaran Jasmani	38
3.3.2	Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).....	38
3.4	Pengembangan Instrumen Penelitian.....	38
3.4.1	Tes lari cepat 60 meter	38
3.4.2	Tes gantung angkat tubuh putra dan putri	40
3.4.3	Tes baring duduk 60 detik putra dan putri	42
3.4.4	Tes loncat tegak putra dan putri	44
3.4.5	Tes lari 1000 meter putri dan 1200 meter putra	46
3.5	Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	49
3.5.1	Observasi.....	49
3.5.2	Studi kepustakaan.....	50
3.5.3	Tes dan pengukuran.....	50
3.6	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	51
Hasil Penelitian dan Pembahasan	51

4.	Deskripsi Hasil Penelitian	51
4.1.1	Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	51
4.1.2	Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	54
4.1.3	Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	57
4.1.4	Data Tes Loncat Tegak Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.....	60
4.1.5	Data Tes Lari 1200m Putra dan 1000m Putri Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.....	62
4.1.6	Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.....	65
4.2	Analisis Data	66
4.3	Pembahasan	67
BAB V	70
Kesimpulan dan Saran	70
5.1	Kesimpulan	70
5.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putera Umur 16 – 19 Tahun.(Nurhasan dalam permana 2016:124 -128)	40
Tabel 3.2	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesi untuk remaja putri umur 16 – 19 Tahun.(yulianti, 2017:60-65).....	41
Tabel 3.3	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (widiastuti 2017:55).....	41
Tabel 4.1	Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	43
Tabel 4.2	Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	45
Tabel 4.3	Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	46
Tabel 4.4	Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	48
Tabel 4.5	Data Tes Baring Duduk Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	49
Tabel 4.6	Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	51
Tabel 4.7	Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	52
Tabel 4.8	Data Tes Loncat Tegak Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	54
Tabel 4.9	Data Tes Lari 1200m Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	55
Tabel 4.10	Data Tes Lari 1000m Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	56
Tabel 4.11	Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Kerangka Berfikir	27
Gambar 3.1	Posisi start Lari Cepat 50 dan 60 meter.....	31
Gambar 3.2	Palang Tunggal	32
Gambar 3.3	Sikap Awal Gantung Angkat Tubuh	33
Gambar 3.4	Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.	33
Gambar 3.5	Sikap Awal Gantung Angkat Tubuh	34
Gambar 3.6	Sikap Gantung Siku Tekuk.....	34
Gambar 3.7	Sikap Awal Baring Duduk.....	35
Gambar 3.8	Gerakan Baring Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha.....	36
Gambar 3.9	Papan Loncat Tegak.....	37
Gambar 3.10	Sikap Menentukan tegak	38
Gambar 3.11	Sikap Awalan Loncat Tegak, Meloncat Setinggi Mungkin	38
Gambar 3.12	Posisi Start Lari 1000 dan 1200 Meter.....	39
Gambar 3.13	Stopwatch dihentian ketika Pelari Melintasi Garis Finish	40

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.44

Grafik 4.2 Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.45

Grafik 4.3 Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.47

Grafik 4.4 Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.48

Grafik 4.5 Data Tes Baring Duduk Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.50

Grafik 4.6 Data Tes Baring Duduk Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.51

Grafik 4.7 Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.53

Grafik 4.8 Data Tes Loncat Tegak Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.54

Grafik 4.9 Data Tes Lari 1200m Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.55

Grafik 4.10 Data Tes Lari 1000m Siswi Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.56

Grafik 4.11 Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di MAN 3 Palembang.58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	76
Lampiran 2. Usul Judul	77
Lampiran 3. Kartu bimbingan proposal	78
Lampiran 4. Surat persetujuan sempro	79
Lampiran 5. Bukti perbaikan proposal.....	80
Lampiran 6. Sk pembimbing penelitian	81
Lampiran 7. Surat izin penelitian.....	83
Lampiran 8. Dokumentasi	86
Lampiran 9. Surat telah selesai melakukan penelitian.....	91
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	92
Lampiran 11. Persetujuan Ujian Seminar Hasil	93
Lampiran 12. Matrik Hasil Tes Kebugaran Jasmani	94
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Skripsi	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seni beladiri asli dari bangsa Indonesia adalah pencak silat. Pencak silat sebagai bagian kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat. Kini seni pencak silat mulai berkembang luas dikenal di Indonesia, bahkan mulai berkembang luas ke negara tetangga yang berbangsa melayu. Pencak silat dapat diartikan permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata (Ediyono dan Widodo, 2019).

Induk organisasi ini adalah IPSI (ikatan pencak silat Indonesia), pengertian pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata (Syaifullah dan Doewes, 2020). Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak yang artinya gerak dasar beladiri yang terkait pada peraturan (Asril, 2021). Silat mempunyai maksud ialah gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan gerakan keindahan gerakan, dan silat ialah inti ajaran beladiri dalam pertarungan. Dengan berjalannya waktu, banyak para ahli yang mendefinisikan kata pencak silat sehingga kata pencak silat dijadikan satu. Penggunaan kata pencak silat baru digunakan setelah seminar pencak silat di Tugu (Kedu) tahun 1973. Hal ini dilakukan karena menurut para tokoh pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu. PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1973 mendefinisikan sebagai berikut :

“Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Kebugaran jasmani di definisikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk dapat melaksanakan atau melakukan kegiatan atau kinerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan, dan daya tahan dengan efisien yang tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti atau berlebihan menurut Arismunandar (Dalam Sukirno, 2011 : 31). Dalam kegiatan cabang olahraga ini kebugaran jasmani sangat diperlukan agar saat bertanding atlet tidak mudah kelelahan dan menyimpan cadangan tenaga. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang sudah ada dalam organisasi manusia permanen, seperti keturunan, usia, dan jenis kelamin. Faktor eksternal adalah aktivitas fisik, lingkungan, kebiasaan, seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol. Faktor-faktor ini memiliki pengaruh besar pada pengukuran. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani menjadi menurun adalah pengaruh gadget, video games, televisi. Alat-alat serba otomatis yang membuat orang relatif malas beraktivitas fisik (Mutohir dan Maksun, 2007).

Ada banyak perguruan pencak silat di Indonesia salah satunya adalah organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate atau biasa dikenal dengan nama PSHT. Sejarah awal organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate ada dua tokoh penting di dalamnya, pertama ada Ki Ngabei Soerodiwirjo yang mendirikan organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate pada tahun 1903, dan yang kedua ialah murid dari Ki Ngabei Soerodiwirjo yang bernama Ki Hajar Harjo Utomo yang telah mendapat izin resmi untuk mendirikan organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate pada tahun 1922 di Madiun Jawa Timur. Organisasi PSHT ini memiliki anggota yang beraneka ragam perbedaan, status sosial, tingkat pendidikan, perbedaan tingkat ekonomi dan agama. Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate ini telah menyebar kemana-mana atau bisa dibilang mendunia contohnya ada di negara

Malaysia, Belanda, Russia (Moskow), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia dan Perancis.

Dalam pencak silat selain menggunakan pemikiran bertahan dan menyerang, para pesilat harus juga mempunyai skill atau keterampilan yang baik dalam pencak silat, agar mendapat hasil yang memuaskan pastinya para pesilat dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut Syafruddin (2011: 16), komponen-komponen fisik terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas, daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coodination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Komponen-komponen diatas sudah jelas, tetapi yang terpenting yaitu daya tahan umum *endurance*, yang dimana keahlian seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan benar untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan itensitas tinggi dengan waktu yang lama.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat melihat siswa siswi MAN 3 Palembang latihan ekstrakurikuler pencak silat PSHT sebagian besar ditemukan beberapa masalah yaitu dapat dilihat pada saat siswa siswi melakukan latihan masih dengan mudah merasakan kelelahan, itu karena kurangnya frekuensi latihan terjadwal di sekolah dan kurangnya pengetahuan pelatih tentang cara meningkatkan kebugaran yang baik. Tentunya hal ini akan mempengaruhi perkembangan dan kemampuan siswa dalam melakukan berbagai teknik keterampilan pencak silat dan juga hasil pencapaian yang kurang optimal. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muhammad muhyi faruq, (2009; 14) Permainan dan olahraga pencak silat memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan rohani.

Adapun permasalahan yang dilihat oleh peneliti siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang belum diketahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani yang mereka punya. pastinya akan berdampak pada teknik-teknik pencak silat sehingga akan berpengaruh pada prestasi siswa tersebut dalam pertandingan pencak silat.

Pesilat yang handal dan profesional tidak hanya membutuhkan pengetahuan dan penguasaan pencak silat, tetapi juga bidang lain yang mendukung pencapaian prestasi terbaik, salah satunya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani tubuh, tingkat kesiapan tubuh saat akan melakukan pertandingan. Dengan mengetahui tingkat kesiapan tubuh dengan baik akan memberikan motivasi yang kuat bagi pesilat untuk menampilkan performa terbaik untuk meraih kemenangan. Muhammad Muhyi Faruq, 2009:27 mengatakan mengetahui tingkat kebugaran tubuh yang belum optimal maka seorang pesilat dapat menyiapkan strategi kondisi tertentu agar mencapai hasil yang optimal atau kondisi yang dapat dikontrol dengan baik.

Penelitian Asril (2021) mengungkapkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya dan tidak dapat melakukan aktivitas pembelajaran disekolah, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang tentunya akan mempengaruhi prestasinya disekolah. Penelitian Muhammad Mauludin Zarkasyi (2015) yang perlu diperhatikan latihan yang dilakukan harus ditingkatkan intensitasnya dan harus seimbang agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena tingkat kebugaran jasmani mempengaruhi kemampuan pesilat dalam menampilkan kemampuan pesilat untuk menampilkan prestasinya.

Kebugaran jasmani yang baik tentu akan sangat mempengaruhi prestasi anak, terutama dalam keterampilan pencak silat. Ketika seorang anak memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentu ia dapat mengeluarkan peluang segala keterampilan yang dimiliki akan semakin besar. Sedangkan anak yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah akan kesulitan mengeluarkan semua keterampilan yang dimilikinya, apalagi jika ia bermain cukup lama. Hal ini tentunya karena tubuhnya sudah mengalami kelelahan akibat tingkat kebugaran tubuhnya yang rendah. Maka dari itu peran dari kebugaran jasmani sangatlah penting bagi atlet pencak silat MAN 3 Palembang supaya atlet-atlet tersebut bisa meraih prestasi yang banyak dan tentunya membuat kedua orang tua nya bangga.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti memandang penting untuk mengangkat topik ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh prestasi yang lebih banyak lagi yang bisa mengharumkan nama sekolah dan keluarga. Oleh sebab itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan judul “*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT MAN 3 Palembang*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah diantaranya sebagai berikut :

- a. Dari sekian banyak nya siswa siswi yang mengikuti latihan pencak silat PSHT MAN 3 Palembang ternyata cukup banyak yang dengan mudah nya merasakan kelelahan.
- b. Siswa siswi yang mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang saat ini belum diketahui sebatas mana tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki.

1.3 Pembatasan Masalah

Terkait dengan masalah yang telah di uraikan diatas, maka penulis membatasi masalah yakni “untuk mengetahui sebatas mana tingkat kebugaran jasmani siswa siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang”

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dituju dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sebatas mana tingkat

kebugaran jasmani siswa siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas maka manfaat penelitian ini yakni :

- a. Bagi pelatih, dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembinaan olahraga pencak silat ini agar siswa siswi yang dilatih memiliki prestasi yang sangat membanggakan dan maksimal.
- b. Bagi siswa siswi, sebagai sarana untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi ekstrakurikuler pencak silat PSHT MAN 3 Palembang.
- c. Bagi sekolah, sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi siswa siswi MAN 3 Palembang dalam pencak silat.
- d. Bagi perguruan tinggi, diharapkan bisa bermanfaat dan sebagai referensi pada mahasiswa yang akan mengambil penelitian pada bahasan yang sama.
- e. Penelitian ini termasuk salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan prodi penjaskes pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya.

=

DAFTAR PUSTAKA

- 4 Mulana, Pendidikan Pencak Silat : Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 86.
- Abdoellah, A. (2015). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi.
- Adi, B. S. (2015). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. Dosen jurusan FIP UNY
- Agung Nugroho, A.M. 2012. Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli 2012 : 143 – 160
- Agung Nugroho. 2012. Diktat Pedoman Latihan Pencak silat. Yogyakarta: FIK-UNY
- American Pillo. 2015. Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidurnormal-3/>. (27 Juni 2017)
- Asril. (2021). TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI SMA N 2 BANGKO PUSAKO KABUPATEN ROKAN HILIR. *Undergraduate (S1) Thesis*.
- Cossio-Bolanos, M., Luarte-Rocha, C., Sulla-Torres, J., & Campos, R. G. (2016). Assessment of selfperception of physical fitness and proposal for standards among Chilean adolescent students: the EAPAF study. *Archivos argentinos de pediatria*.
- Djoko. P. I. (2018). Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Hairy, J. (2015). Fisiologi Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi.
- Hartati. And Nining, W. (2017). Physical And Physiological Profile Of Junior High Students In Indonesia
- Irianto, D. P. (2015). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

- Kementrian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia (2016) 'Kebugaran Jasmani', Kemendikbud RI, Pusat data dan Informasi.
- Khafid Toimul Ahmad, Wibowo Sapto. 2013. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(1), 197-198.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.
- Lavie, C., O'Keefe, J., Church, T., & Arena, R. (2019). The role of physical fitness in cardiovascular disease prevention. *The Medical Roundtable General Medicine Edition*.
- M. Muhyi.2009.Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat.Surabaya:Grasindo
- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyana.(2013).Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa.Pt Remaja Rosdakarya Offet Bandung
- O'ong Maryono. 2013. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Yayasan Galang
- P M. Atok Iskandar, dkk.2012. *Pencak Silat*. Jakarta; Dirjen Dikti Departemen P dan K.
- Prakoso, D. P. & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Sajoto, M. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Jakarta: Depdikbud.
- Sudijono Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharjana (2012). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY Yogyakarta: FIK UNY
- Sujarweni Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

- Sumosardjuno, S. (2012). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.
- Sumosardjuno, S. (2015). *Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press
- Syaifullah, R., & Doewes, R. I. (2020). Pencak silat talent test development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 361-368.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks, 2007.
- Tsai, C. L., Pan, C. Y., Chen, F. C., Wang, C. H., & Chou, F. Y. (2016). Effects of acute aerobic exercise on a task-switching protocol and brain-derived neurotrophic factor concentrations in young adults with different levels of cardiorespiratory fitness. *Experimental physiology*, 101(7), 836-850.
- Utomo, G. D. C. (2017). Pencak Silat Setia Hati Terate Di Madiun dari Awal Sampai Pada Masa Pendudukan Jepang. *Avatara*, 5(1), 1595–1598.
- Utomo, S. & Suwandi. 2008. *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.
- Wahyono, H., & Sudibjo, P. (2016). Hubungan Status Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pembuat Buis Beton. *Medikora*, 15(2), 85-97.
- Welis W., Muhamad S. R. (2015) *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran Jasmani. Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran.*- Wilda Welis dan Muhamad Sazeli Rifki, Sukabina Press, Padang, 2013.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press
- World Health Organization (2019). *Physical Activity*. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en>
- Yulianti Mimi. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*. 3(1), 56-57.

Z, Iskandar, 2016 .Mengukur Manfaat Aktivitas Fisik & Olahraga Dengan Tes Kebugaran Jasmani.