

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESERTA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT MA PSA NURUL AMAL BANDUNGAN KABUPATEN SEMARANG

Trisyono ^a, Catur Wahyu Priyanto ^b, Lusiana ^c, Muhlis ^d

^{abcd}PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia

email: ^atrisyono@gmail.com, ^bcaturwahyu@unwahas.ac.id, ^clusianaprabowo@gmail.com, ^dmuhliism345@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Juli 2023
Revisi 24 Juli 2023
Diterima 26 Juli 2023
Online 31 Juli 2023

Kata kunci:
Kebugaran Jasmani
Tendangan Sabit
Pencak Silat

Keywords:
Physical Fitness
Scythe Kick
Pencak Silat

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Trisyono^a (2023). Pengaruh Latihan Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MA PSA Nurul Amal Bandungan Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Penjas* (9.2) (146-154)

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Ekstrakurikuler MA PSA Nurul Amal Bandungan. Objek yang telah digunakan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di MA PSA Nurul Amal Bandungan Kabupaten Semarang tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10. Metode penelitian yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan teknik tes kemampuan kebugaran jasmani dan menggunakan lembar evaluator. Dalam Penelitian ini diketahui besarnya pengaruh kebugaran jasmani terhadap kecepatan tendangan sabit 49,7%, yang diperoleh dari koefisien korelasi parsial untuk kebugaran jasmani yaitu (0.49,7 x 100%). Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan tendangan sabit dengan cepat dari pada peserta yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk. Dan sisanya dipengaruhi oleh sebab lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

ABSTRACT

The purpose of this research was to examine the correlation between physical fitness and the speed of the sickle kick in the sport of pencak silat in the extracurricular activities of MA PSA Nurul Amal Bandungan in 2022 . The research object that has been used in this study is limited to pencak silat extracurricular participants at MA PSA Nurul Amal Bandungan Semarang Regency in 2022. The research sample were 10. The research method that has been used in this research is the correlation method with physical fitness ability test techniques and using evaluator sheets. In the research, impact of physical fitness on the speed of the sickle kick is 49.7%, which is obtained from the partial correlation coefficient for physical fitness (0.49.7 x 100%). The results of this analysis indicate that extracurricular participants who have good physical fitness will be able to perform sickle kicks

faster than participants who have poor physical fitness. And the rest is influenced by other reasons not examined in this research.

1. Pendahuluan

Masyarakat di Indonesia telah menyadari pentingnya berolahraga, dampak positif dari olahraga antara lain meningkatnya kesehatan jasmani dan rohani. Menurut (Lesmana, 2014) salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah dengan berolahraga secara teratur dan intensif. Kesehatan tubuh seseorang akan semakin terjaga dengan melakukan aktifitas olahraga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta masih memiliki fisik yang baik untuk melaksanakan aktivitas tambahan lainnya (Hartono, 2013: 21). Beberapa komponen kebugaran jasmani diantaranya : Kekuatan (*Strength*), Kelentukan (*Flexibility*), Komposisi Tubuh, Daya Tahan (Nurhasan, 2005). Kemudian terdapat 6 bentuk tes kebugaran yang dapat dilakukan untuk menganalisis tingkat kebugaran yaitu : Tes Balke, MFT, TKJI, *Cooper 2,4 KM*, *Cooper 12 menit*, *Casch* atau naik turun bangku (Mahardika, 2010). Dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17, bahwa olahraga terbagi menjadi 3 macam : Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi. Proses pendidikan jasmani telah diselenggarakan pada satuan pendidikan mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas dengan tujuan mengembangkan kemampuan fisik, psikomotorik, social, dan emosional, sebagai bekal utama siswa dalam menjalankan aktivitas lainnya di sekolah maupun diluar sekolah. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa cabang olahraga yang akan dipelajari oleh siswa, salah satunya yaitu olahraga pencak silat. Dalam olahraga pencak silat terdapat unsur gerakan yang dapat melatih siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Di beberapa sekolah memasukan olahraga pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler dapat di tujukan untuk mengembangkan wawasan, keterampilan dan bakat peserta dibidang olahraga dalam rangka mencapai tujuan prestasi siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang mengacu pada salah satu olahraga atau mata pelajaran yang terdapat disekolah, dalam rangka pengarahan bakat minat siswa yang tidak di dapat pada jam pelajaran karna waktu yang tersedia terbatas serta dalam usaha membentuk pribadi siswa dan kedisiplinan siswa (Azhari, 2017).

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat Nurul Amal Bandungan Bapak Mahmudiyanto,S.Pd pada tanggal 27 Juni 2022 beliau menyatakan “Ekstrakurikuler pencak silat di MA Nurul Amal Bandungan terbentuk pada tahun 2014 didirikan oleh kepala sekolah MA Nurul Amal Bandungan. Pada tahun 2015 ekstrakurikuler pencak silat Nurul Amal Bandungan mengalami perkembangan dalam kejuaraan bergengsi antar pelajar POPDA Kabupaten peserta ekstrakurikuler pencak silat menyumbangkan 2 perak dan 1 perunggu dalam mengikuti kejuaraan POPDA Kabupaten Semarang. Pada tahun 2018 peserta ekstrakurikuler pencak silat menyumbangkan 1 emas, 2 perak, dan 2 perunggu pada POPDA Kabupaten Semarang dan menyatakan belum tercapai target yang diberikan oleh pihak sekolah. Dan itupun pada tahun 2021-2022 siswa belum pernah mengikuti pertandingan sama sekali karna faktor Covid-19 dan adanya pembatasan kegiatan perlombaan oleh pihak sekolah”.

Kenaikan prestasi ekstrakurikuler pencak silat MA Nurul Amal Bandungan tidak lepas dari kedisiplinan seorang pelatih dan pesertanya, dari data peserta yang memiliki prestasi yang cukup baik paling tidak peserta telah mengikuti latihan kurang lebihnya 1 satu tahun dan memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik dan daya tahan yang cukup memungkinkan untuk melakukan kegiatan yang berat. Meskipun prestasi peserta ekstrakurikuler pencak silat cukup meningkat belum bisa dikatakan ideal, dengan kata lain tidak semua peserta ekstrakurikuler memiliki kebugaran

jasmani yang baik dan daya tahan yang baik. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani untuk siswa, untuk menunjang prestasi peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan uraian diatas maka penulis akan meneliti mengenai Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Kecepatan Tendangan Sabit Pencak silat Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MA Nurul Amal Bandungan. Dalam pengaruh kebugaran jasmani terhadap tingkat kecepatan tendangan sabit pencak silat. Penelitian ini di tujukan untuk pelatih pencak silat pada ekstrakurikuler pencak silat MA Nurul Amal Bandungan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler MA Nurul Amal Bandungan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan teknik tes kemampuan kebugaran jasmani dan menggunakan lembar evaluator yang diisi oleh pelatih. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar formular TKJI, lembar formular. TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karna itu semua butir tes harus dilaksanakan secara beruntun, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes berikutnya dalam 3 menit (Puskesjasrek, 2010). Teknik pengumpulan data pada tendangan sabit yang dilakukan oleh sampel, selama 10 detik dengan 3 kali kesempatan, setiap tendangan sabit kesasaran target akan dihitung dan diberi angka satu, dimasukan kedalam skor (Johansyah, 2004).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian memperoleh hasil serta edukasi kebugaran jasmani dan kecepatan tendangan sabit bagi siswa umur 16-19 diekstrakurikuler pencak silat. Penelitian dan pengembangan dilakukan di sekolah MA PSA Nurul Amal Bandungan. Pada penelitian ini digunakan model penelitian korelasional. Adapun hasil validasi hasil oleh ahli sebagai berikut:

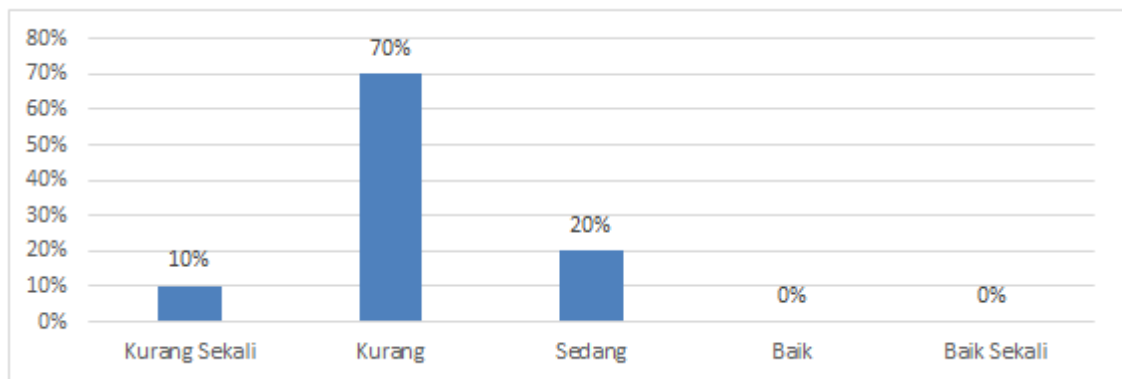
a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Deskripsi Umur Responden

	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Umur	16	19	17	972

Umur responden dalam penelitian ini rata-rata sebesar 17 dan standar deviasi 972 dengan rentangan umur minimal 16 tahun sampai dengan 19 tahun.

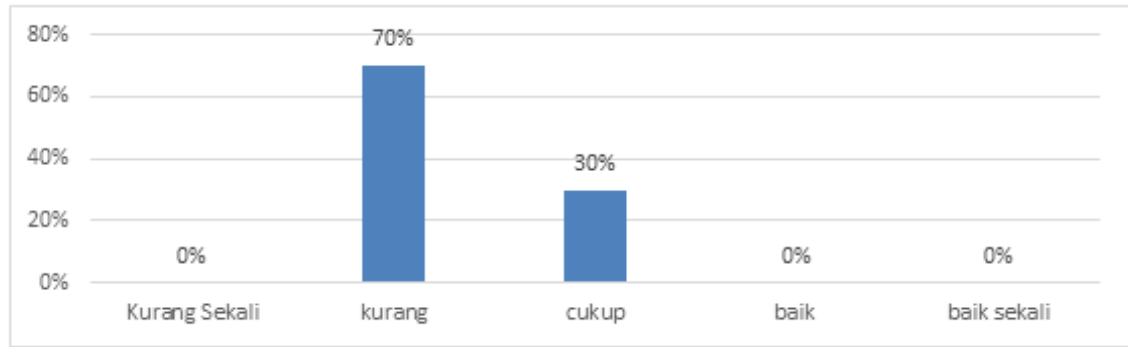
b. Kebugaran Jasmani



Gambar 1. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani

Grafik 1. terlihat bahwa sebesar 70% peserta Ekstrakulikuler pencak silat memiliki kebugaran jasmani, dalam kategori Kurang, sebesar 20% Peserta Ekstrakulikuler pencak silat memiliki kebugaran jasmani, Dalam kategori Sedang, sebesar 10% peserta Ekstrakulikuler Pencak silat memiliki Kebugaran Jasmani, dalam kategori kurang sekali, Sebesar 0% peserta Ekstrakulikuler Pencak silat memiliki kebugaran jasmani, dalam kategori Baik, sebesar 0% peserta Ekstrakulikuler Pencak Silat memiliki kebugaran jasmani, dalam kategori Baik Sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakulikuler pencak silat MA nurul amal bandungan memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang.

c. Hasil Kecepatan Tendangan Sabit



Grafik 2. Hasil Kecepatan tendangan Sabit

Grafik 2. terlihat bahwa sebesar 70% peserta ekstrakulikuler pencak silat memiliki hasil kecepatan tendangan sabit dalam kategori kurang, sebesar 30% peserta ekstrakulikuler pencak silat memiliki hasil kecepatan tendangan sabit dalam kategori cukup.

Hasil analisis kebugaran jasmani pada peserta ekstrakulikuler Pencak silat Nurul Amal Bandungan, berdasarkan data distribusi frekuensi terlihat sebesar 70% peserta Ekstrakulikuler pencak silat memiliki kebugaran jasmani, dalam kategori Kurang, sebesar 20% peserta ekstrakulikuler pencak silat memiliki kebugaran jasmani, Dalam kategori Sedang, sebesar 10% peserta ekstrakulikuler pencak silat memiliki kebugaran jasmani, dalam kategori kurang sekali, Hasil analisis kecepatan tendangan sabit pada peserta ekstrakulikuler pencak silat nurul amal bandungan, berdasarkan data distribusi frekuensi terlihat bahwa sebesar 70% peserta Ekstrakulikuler pencak silat memiliki hasil kecepatan tendangan sabit dalam kategori kurang, sebesar 30% peserta ekstrakulikuler pencak silat memiliki hasil kecepatan tendangan sabit dalam kategori cukup.

Dari hasil analisis data diatas maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan kecepatan tendangan sabit pada peserta ekstrakulikuler pencak silat ma nurul amal bandungan berdasarkan table *coefficiant* di atas menunjukkan bahwa uji t untuk variabel kebugaran jasmani diperoleh thitung = 2.814 dengan signifikan $0.23 < 0,05$. Diketahui besarnya pengaruh kebugaran jasmani

terhadap kecepatan tendangan sabit 49,7%, yang diperoleh dari koefisien korelasi parsial untuk kebugaran jasmani yaitu $(0.49,7 \times 100\%)$. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan tendangan sabit dengan cepat dari pada peserta yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk. Dan sisanya dipengaruhi oleh sebab lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa : Dari hasil tes pengukuran kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di MA PSA nurul amal bandungan dengan jumlah 10 subjek yang diteliti, diperoleh hasil rata-rata sebesar 70% kebugaran jasmani peserta dalam kategori kurang, sebesar 20% peserta ekstrakurikuler pencak silat MA PSA nurul amal bandungan dalam kategori sedang, sebesar 10% peserta ekstrakurikuler pencak silat MA PSA nurul amal bandungan dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tes pengukuran kecepatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat MA PSA nurul amal bandungan dengan jumlah 10 subjek yang diteliti, diperoleh hasil rata-rata sebesar 70% kecepatan tendangan sabit dalam kategori kurang, sebesar 30% peserta ekstrakurikuler pencak silat memiliki hasil kecepatan tendangan sabit dalam kategori cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara " Kebugaran Jasmani Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MA PSA Nurul Amal Bandungan" dengan koefisien korelasi 49,7% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

5. Referensi

Alkhrizmi, H. (2019). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018. In *jurnal sains olahraga dan pendidikan jasmani* (Issue 1).

Azhari, A. (2017). Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap

- Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mi At-Taubah Kota Bekasi. *Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mi At-Taubah Kota Bekasi*, 4(1), 13–22.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Fitriyati, A. (2015). Pengembangan Media Latihan “Video Tutorial Teknik Dasar tangkisan Beladiri” Untuk Anak Usia Dini (Kajian Teknik Taekwondo). *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahragafakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta*, 31.
- Haris, A. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga*, 12.
- Johansyah, L. (2004). *Instrumen Panduan Bakat Pencak Silat*. Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Lesmana, K. Y. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014*.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri Bangsa*. PT Remaja Rosda Karya.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas kebugaran*. Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Puskesmasrek. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (ed.)).

Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat
Ma Psa Nurul Amal Bandungan Kabupaten Semarang Tahun 2022

Trisyono , Catur Wahyu Priyanto, Lusiana, Muhlis

Setianingrum, D. A., & Purnami, Agustina Sri purnami, I. (2017). Taman Dewasa Ibu
Pawiyatan Yogyakarta Tahun. *Prosiding Seminar Naional Etnomatnesia*, 162–165.

Sucipto. (2008). *Pencak silat*. universitas terbuka.