

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PUTRA KATEGORI USIA 14 - 17 TAHUN PIMPINAN ANAK CABANG PAGAR NUSA PUCUK

Wisnu Prabowo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
wisnuprabowo16060484034@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@unesa.ac.id

Abstrak

Manusia memiliki energi yang dibutuhkan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari, hal tersebut merupakan indikator bahwa manusia membutuhkan tubuh yang bugar dan sehat. Dalam hal kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia karena didalamnya terdapat dampak positif bagi tubuh seperti halnya tidak mudah capek saat atau setelah melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi aktivitas termasuk kebugaran jasmani pada atlet pencak silat.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya memakai tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau disebut (TKJI) kelompok umur 14-17 tahun Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk yang berjumlah 10 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian dari 10 orang atlet pencak silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk yang dijadikan sampel 3 orang atau 30% yang tergolong Sedang, 3 orang atau 30% yang tergolong Kurang, dan 4 orang atau 40% yang tergolong Kurang Sekali.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Pencak Silat

Abstract

Humans have the energy that the body needs in their daily activities, this is an indicator that humans need a fit and healthy body. In terms of physical fitness, it is very important for humans because it has a positive impact on the body, such as not getting tired easily during or after doing activities. Physical fitness plays an important role in developing abilities, abilities and endurance so as to enhance activities including physical fitness in pencak silat athletes.

This study aims to examine the level of physical fitness of the Pagar Nusa pencak silat athletes from the Pucuk Branch. This study used a survey method, while the data collection technique used tests and measurements using the Indonesian Physical Fitness Test or the so-called (TKJI) age group 14-17 years. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were pencak silat athletes aged 14-17 years. The leadership of the Children of the Pagar Nusa Pucuk Branch totaled 10 people. The sampling technique used is total sampling. So that the sample in this study were all athletes aged 14-17 years. Based on the results of the study of 10 Pagar Nusa pencak silat athletes, the leadership of the Children of the Shoot Branch, 3 people or 30% were classified as Moderate, 3 people or 30% were classified as Less, and 4 people or 40% were classified as Very Less.

Keywords: Physical Fitness Level, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan seni beladiri klasik yang banyak di praktikkan di asia tenggara. Keunikan yang membuat Pencak Silat berbeda adalah selain merupakan seni beladiri praktis, silat juga mengandung banyak seni yang kental dengan budaya nusantara. Sebagaimana umumnya seni beladiri asia, Pencak Silat juga erat kaitannya dengan nilai-nilai luhur, moral, dan spiritual.

Selain sebagai seni beladiri tradisional, Pencak Silat saat ini sudah dipertandingkan pada ajang-ajang kelas dunia seperti SEA Games, ASEAN Games, dan saat ini sedang menuju ke Olimpiade. Hal ini tentu saja membuat para atlet Pencak Silat harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang lebih baik untuk dapat berprestasi pada ajang Internasional.

Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013: 79). Pencak silat dapat diartikan sebagai suatu permainan bela diri yang berasal dari nusantara dengan cara bertarung serta Gerakan yang dinamis dan perlu konsentrasi dalam melakukan setiap gerakannya. Indonesia mempunyai Induk organisasi pencak silat Indonesia yaitu yang bernama ikatan pencak silat seluruh Indonesia (IPSI) sebagai organisasi yang menaungi segala aliran/perpelatihan pencak silat di Indonesia.

Pencak silat sendiri menurut IPSI memiliki empat bidang yaitu : bela diri, olahraga, seni, serta dimensi spiritual dan psikologis (mental spiritual) (Wilson, 2002). Dalam pencak silat kita harus melatih keterampilan dan pengetahuan untuk mencapai kondisi yang terbaik, sehingga dalam kegiatan pencak silat kita dapat membimbing para atlet yang memiliki bakat hingga menjadi atlet berprestasi. Jika dalam pencak silat memiliki prestasi yang baik, tentunya dapat menarik minat masyarakat untuk mengikuti pencak silat dan mendirikan ekstrakurikuler di dalam dunia Pendidikan ataupun di desa kita masing-masing. pencak silat bertujuan untuk memajukan Negara Indonesia melalui prestasi pencak silat dengan memupuk bibit-bibit atlet

berprestasi. Salah satunya adalah pencak silat PAGAR NUSA di lingkungan kecamatan pucuk. Pencak silat PAGAR NUSA di kecamatan pucuk cukup berkembang di beberapa tahun ini dalam hal prestasi. Kecamatan pucuk sendiri adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Lamongan. PAGAR NUSA Kecamatan pucuk beberapa tahun ini banyak mencetak atlet pencak silat seni maupun tanding dan memiliki potensi baik di cabang olahraga pencak silat.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina serta mengembangkan atlet sesuai bidangnya dengan terencana, berjenjang serta berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga (Prasetyo et al., 2018). Pencak silat merupakan olahraga prestasi sebuah kompetisi dimana atlet dilatih dan dibina secara terencana serta berjenjang, berkelanjutan dalam mencapai sebuah prestasi dengan berlatih, mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dengan pembinaan yang tepat sehingga memaksimalkan prestasi akan lebih mudah tercapai. Olahraga prestasi pada prinsipnya menekankan tujuan pencapaian dalam prestasi dengan maksimal sesuai olahraga yang ditekuni (Paradiso & Wahyudi, 2002).

Dalam mencapai sebuah prestasi tertinggi, tentunya harus melalui berbagai proses pembinaan, latihan teratur dan didukung kemampuan atlet dengan status fisik yang baik. Pada cabang olahraga beladiri, seperti pencak silat faktor kondisi fisik merupakan factor fundamental seorang atlet yang harus dimiliki sebagai dasar pengembangan kualitas dan ditingkatkan untuk mendukung performa dalam pertandingan (Kraemer and Newton, 2000). Pencak silat dengan karakteristik pertarungan full body contact, membutuhkan 4 (empat) unsur pendukung prestasi, yaitu ; fisik, teknik, taktik, dan mental untuk meraih sebuah kemenangan.

Dalam olahraga prestasi kebugaran jasmani yang bagus sangatlah menunjang untuk mencapai prestasi terbaik dari seorang atlet. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda artinya tingkat kebugaran tidak sama untuk itu atlet harus mengetahui kondisi fisik dan kebugaran jasmani dan diharapkan atlet dapat selalu menjaga kebugaran dan kondisi atlet. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh dikatakan bugar dan sehat jika ketika melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih (Darmawan, 2017). Kesehatan sangat penting bagi seseorang, tanpa kesehatan dan imun yang baik setiap orang akan kesulitan dalam menjalankan aktivitas.

Manusia memiliki energi yang dibutuhkan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari, hal tersebut merupakan indikator bahwa manusia membutuhkan tubuh yang bugar dan sehat. Dalam hal kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia karena didalamnya terdapat dampak positif bagi tubuh seperti halnya tidak mudah capek saat atau setelah melakukan aktivitas.

Kebugaran jasmani dapat mengalami kondisi naik turun dan kebugaran jasmani dapat mengalami penurunan apabila tidak melakukan latihan secara rutin dan berkala. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi aktivitas maupun belajar. Dalam pengukuran tes kebugaran jasmani ada beberapa yang dapat dilakukan antara lain menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau disebut (TKJI).

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk menggunakan TKJI, seluruh butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus, karena atlet Pecak Silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk belum pernah melakukan tes kebugaran selama kurun waktu 13 tahun terakhir meskipun dalam bidang prestasi sudah cukup berkembang. Selain itu penelitian ini bertujuan juga untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani atlet dan juga untuk menunjang para pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani atlet pencak silat.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menduga bahwa pentingnya untuk dibahas pada penelitian dengan harapan hasil penelitian tadi bisa berguna bagi peneliti serta khususnya pencak silat di Indonesia usia 14-17 tahun menjadi acuan buat event-event selanjutnya sesudah penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang analisis tingkat kebugaran jasmani dengan judul penelitian "Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Kategori Usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk" Kab. Lamongan Provinsi Jawa Timur

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya

memakai tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok umur 14-17 tahun.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Maksun (2012:68) menyatakan bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu"

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif. Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa "Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Dari penjelasan di atas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk menggunakan TKJI.

Untuk menghindari kesalah pahaman tentang judul yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan penelitian ini.

Kebugaran jasmani adalah kondisi dimana seseorang mampu mengerjakan tugas jasmaninya secara rutin dengan mengeluarkan energi yang besar tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan dan selalu menikmati rutinitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun indikator yang paling dasar dalam kebugaran jasmani yakni daya tahan kardiorespirasi. Kardiorespirasi atau daya tahan adalah daya tampung pada sistem jantung yang diperoleh ketika latih begitu juga dengan Paru-paru dan pembuluh darah yang berguna secara maksimal saat melaksanakan kegiatan sehari-hari dalam durasi waktu yang cukup panjang tanpa mengalami rasa lelah yang berarti.

Populasi merupakan subjek atau objek secara keseluruhan dimana memiliki kualitas dan karakter tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk dipelajari dan disimpulkan

(Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk yang berjumlah 10 orang.

Kusumawati (2015:94) menyatakan bahwa "Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi".

Teknik yang digunakan yaitu Total Sampling, yaitu peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah atlet usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk yang berjumlah 10 orang.

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Kantor MWC NU Kecamatan Pucuk yang beralamat di Jl. Kragan Dusun Waru Kulon Desa Waru Kulo Kecamatan Pucuk Kabupaten Lamongan.

Waktu Penelitian ini dimulai ketika peneliti mengumpulkan data dari sampel dan sampai selesai mengolah data yang dilakukan mulai tanggal 5 Juni 2023 sampai dengan tanggal 12 Juni 2023.

Data dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untu usia 14-17 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI adalah satu rangkaian tes, oleh sebab itu, seluruh butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus.

Hasil kasar yang diperoleh masih pada ukuran yang berbeda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. pada hal ini satuan ukuran yang sama merupakan nilai. sesudah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan ke dalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya merupakan menjumlahkan nilai-nilai berasal kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk memilih klasifikasi taraf kesegaran jasmani remaja umur 14-17 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 14-17 Tahun

Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
6.7"	16 ke atas	16 ke atas	16 ke atas	Sd - 3'04"	5
6.8" - 7.6"	11 - 15	11 - 15	11 - 15	3'05 - 3'53"	4

7.7" - 8.7"	6 - 10	6 - 10	6 - 10	3'54"- 4'46"	3
8.8" - 10.3"	2 - 5	2 - 5	2 - 5	4'47"- 6'04"	2
10.4" dst	0 - 1	0 - 1	0 - 1	6'05" dst	1

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1.	7 - 8	Baik Sekali (BS)
2.	9 - 10	Baik (B)
3.	11 - 12	Sedang (S)
4.	13 - 14	Kurang (K)
5.	15 - 16	Kurang Sekali (KS)

Seperti yang diharapkan pada peneliti diskriptif kuantitatif, data penelitian yang telah dilaksanakan bertujuan untuk melihat kemampuan tingkat kebugaran jasmani atlet akan diolah menggunakan statistic persentatif dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100,$$

P = Presentasi tingkat penguasaan Teknik

F = Jumlah kesalahan

N = Jumlah sampel

(Sudjino, 2012:38-45).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan norma tes lari 50 meter anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 1 orang dalam kategori Sangat baik 2 orang dalam kategori Baik dan 4 orang dalam kategori Sedang dan 3 orang dalam kategori Kurang sebagaimana dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Data Lari 50 Meter Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frek	Persentase (%)
6.7"	Baik Sekali	5	1	10%
6.8" - 7.6"	Baik	4	2	20%
7.7" - 8.7"	Sedang	3	4	40%
8.8" - 10.3"	Kurang	2	3	30%

Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Kategori Usia 14 - 17 Tahun

10.4" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 1 orang dalam kategori Sedang dan 7 orang dalam kategori Kurang dan 2 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Data Gantung Angkat Tubuh Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frek	Persentase (%)
16 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
11 – 15	Baik	4	0	0%
6 – 10	Sedang	3	1	10%
2 – 5	Kurang	2	7	70%
0 – 1	Kurang Sekali	1	2	20%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma tes duduk 60 detik anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 4 orang dalam kategori Baik dan 3 orang dalam kategori Sedang dan 3 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Data Tes Baring Duduk 60 Detik Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

Baring Duduk 60 detik	Kategori	Nilai	Frek	Persentase (%)
16 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
11 – 15	Baik	4	4	40%
6 – 10	Sedang	3	3	30%
2 – 5	Kurang	2	3	30%
0 – 1	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Loncat Tegak

Berdasarkan norma tes duduk 60 detik anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 3 orang dalam kategori Baik dan 3 orang dalam kategori Sedang dan 4 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Data Tes Loncat Tegak Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
16 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
11 – 15	Baik	4	3	30%
6 – 10	Sedang	3	3	30%
2 – 5	Kurang	2	4	40%
0 – 1	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			10	100%

Lari 1000 meter

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 1 orang dalam kategori Kurang dan 9 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Data Tes Lari 1000 meter Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

Lari 1000 meter	Kategori	Nilai	Frek.	Persentase (%)
Sd - 3'04"	Baik Sekali	5	0	0%
3'05-3'53"	Baik	4	0	0%
3'54"-4'46"	Sedang	3	0	0%
4'47"-6'04"	Kurang	2	1	10%
6'05" dst	Kurang Sekali	1	9	90%
Jumlah			10	100%

Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani anggota pencak silat pimpinan anak cabang Pucuk diperoleh 3 orang dalam kategori Sedang, 3 orang dalam kategori Kurang dan 4 orang dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frek	Persentase (%)
1	5 – 9	Kurang Sekali	4	40%
2	10 – 13	Kurang	3	30%
3	14 – 17	Sedang	3	30%
4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani anggota Pencak Silat Pucuk didapatkan data yang didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 7-8 terdapat frekuensi sebanyak 3

orang dengan frekuensi relatif sebanyak 30%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 9-10 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 10%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 11-12 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 13-14 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 15-16 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7 – 8	3	30%
2	9 – 10	1	10%
3	11 – 12	2	30%
4	13 – 14	2	10%
5	15 – 16	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pada anggota Pencak Silat Pucuk dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang, dari tes gantung angkat tubuh didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali, tes dari hasil tes baring duduk 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam Sedang, dari tes loncat tegak didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dengan kategori sedang, serta hasil dari tes lari 1000 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali.

Kemudian jumlah nilai norma tes kebugaran jasmani anggota Pencak Silat Pucuk rata-ratanya adalah 11 yang termasuk pada kategori Kurang Sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anggota Pencak Silat Pucuk tergolong Kurang Sekali. Berdasarkan lampiran data rekapitulasi tes kebugaran jasmani, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100,$$

Untuk kategori sedang terdapat 3 orang.

$$P = \frac{3}{10} \times 100\%$$

$$P = 30\%$$

Untuk kategori kurang terdapat 3 orang.

$$P = \frac{3}{10} \times 100\%$$

$$P = 30\%$$

Untuk kategori kurang sekali terdapat 4 orang.

$$P = \frac{4}{10} \times 100\%$$

$$P = 40\%$$

Dari hasil perhitungan tersebut, dihasilkan tabel Tingkat Kebugaran Jasmani sebagai berikut:

Tabel 10. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pencak Silat Pimpinan Anak Cabang Pucuk

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	4	40%
2	Kurang	3	30%
3	Sedang	3	30%
4	Baik	0	0%
5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel data di atas atlet yang mengikuti tes ada 10 orang. Dari 10 orang atlet pencak silat Pagar Nusa Pimpinan Anak Cabang Pucuk yang dijadikan sampel 3 orang atau 30% yang tergolong Sedang, 3 orang atau 30% yang tergolong Kurang, dan 4 orang atau 40% yang tergolong Kurang Sekali.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani atlet Pencak Silat Pucuk terletak pada kategori Kurang. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Pencak Silat Pucuk memberikan dampak pada hasil prestasi atlet khususnya pencak silat, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Kurangnya kebugaran jasmani atlet Pencak Silat Pucuk disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar pencak silat. Faktor dari dalam pencak silat yaitu kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh pelatih olahraga, sehingga kebugaran jasmani atlet tidak maksimal. Sedangkan faktor dari luar tingkat kebugaran pencak silat Pucuk yaitu begadang, dan makanan yang kurang bergizi membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan atlet saat melakukan latihan pencak silat. Oleh karena itu pembina pencak silat tidak hanya fokus memberikan materi dan latihan

biasa kepada atletnya tetapi perlu latihan fisik yang dapat menunjang kebugaran jasmani atlet tersebut. Maka dengan dibandingkan hasil penelitian terdahulu Mimi Yulianti (2018:68) skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahaatlet Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori Kurang. Fransazeli Makorohim (2018:42) Skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 14, 17 dan dalam persentase 65,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategori Sedang. Ahmad Thoimul Khafid (2013:199) skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 25 dan dalam persentase 14,76%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya berada dalam kategori Sedang. Maka dari itu dilihat dari beberapa perbandingan di atas kebugaran jasmani atlet Pencak Silat Pucuk dikategorikan Kurang.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet tersebut masih kurang karena di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, begadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi atlet dalam mengikuti latihan masih belum maksimal. Sehingga atlet belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya belum maksimal. Di sisi lain atlet masih cenderung asik bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu istirahatnya.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter diperlukan untuk meningkatkan kecepatan atlet, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut,

loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan lari 1000 meter untuk meningkatkan daya tahan atlet.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani atlet serta mentalnya. Dalam memberikan latihan pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet usia 14 - 17 Tahun Pimpinan Anak Cabang Pagar Nusa Pucuk sebagian besar berada pada kategori Kurang Sekali.

Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Untuk pelatih disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih sehingga atlet tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi atlet harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan dengan gizi yang lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat karena istirahat itu sangat penting bagi tubuh, dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan olahraga, berlatih dengan semangat dan giat agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo. (2010). *Menguasai Teknik-teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Diva Press.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Asy'ar, S., Moh. Agung Setiabudi, & Wawan Setiawan. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>.

- Bambang suwiyanto & Rini Ismalasari, 2020, Pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu olahraga, universitas negeri Surabaya. Bambanguwiyanto16060474178@mhs.unesa.ac.id & riniismalasari@unesa.ac.id
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Atlet Melalui Penjas. Jip, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5(3), 385–390.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Bandung :FPKO-IKIP Bandung.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, 3(1), 41-50.
- Jagad, D., & Manwadkar, S. (2018). Assessment of Level of Physical Fitness and Level of Mental Stress in Exercising and Non-Exercising Individuals. International Journal of Science and Research (IJSR), 7(5), 202–207. <https://doi.org/10.21275/1051805>.
- Kraemer, W. J. and Newton, R. U. (2000) 'Training for muscular power', Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. doi:10.1016/s1047-9651(18)30133-5
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Paradiso, A. P., & Wahyudi, A. R. (2002). Pembinaan Prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5).
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Purbojati, M. M. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Nusantara. Jurnal Budaya Nusantara, 1(2), 141–147.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II, 33–42.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Wahyudi, A. R. (2021). Vo2Max ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 TAHUN DI GOLDEN SILAT CLUB. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(11), 110-117.
- Vertonghen, J & Theboom, M. (2010). The Social Psychological Outcomes Of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. Journal Of Sports Science and Medicine, 9, 528–537.
- Wilson, I. D. (2002). The politics of inner power: the practice of pencak silat in West Java. Ian Douglas Wilson, 338. <http://researchrepository.murdoch.edu.au/id/eprint/408>.

UNESA