

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN NON EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PADA SMP MUHAMMADIYAH 5 TULANGAN SIDOARJO

Sandri Rizakky

PENDKESREK/FIK/UNESA/agungizzulhaq@rocketmail.com

Fatkur Rohman Kafrawi

Abstrak

Pencak silat merupakan seni bela diri peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya berbagai macam peninggalan senjata bersejarah yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Budha) serta pada pahatan relief-relief yang berisikan sikap kuda-kuda silat di candi Prambanan dan Borobudur. Banyak sekali manfaat dari pencak silat, diantaranya adalah untuk menjaga kebugaran jasmani, menambah kepercayaan diri, mempertebal kedisiplinan, hidup menjadi teratur dan menumbuhkan jiwa ksatria.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. Dengan pengambilan data menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat 25.19 dengan standart deviasi 4.119. Sedangkan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat memperoleh rata-rata 26.20 dengan standart deviasi 3.599. Dengan perhitungan melalui *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows evaluation 16*. Maka hasil dari uji-t didapat nilai  $t_{hitung} (0.830) < t_{tabel} (2,024)$ . Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler, Pencak silat.

Abstract

Pencak Silat is a martial art and ancestral heritage of Indonesia. This can be evidenced by the variety of weapons historic relics found from the classical period (Hindu-Buddhist) and the sculptured reliefs containing silat moves in Prambanan and Borobudur temples. There are so many benefits of "Pencak Silat", such as to maintain physical fitness, increase self confidence, strengthen self-discipline, a regular life and nurture the soul of chivalry.

This research aims to find out if there is a difference of physical fitness degree of student's who join "Pencak Silat" extracurricular and those who do not at Junior High School Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. This research is comparative research, it is a research which compares a group of sample another group of sample based on the certain variables or measurements. The populations in this research are the students of Junior High School Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Multistage Fitness Test* (MFT) is used to collect data.

Based on the research result, it is know that on average the student who join "Pencak Silat" extracurricular amounts 25.19 with the deviation standart 4.119. on the other hand, the student who do not join "Pencak Silat" amounts 26.20 on average with the deviation standart 3.599. By doing calculation using Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows evaluation 16. The t-test analysis obtained is  $t_{hitung} (0,830) < t_{tabel} (2,024)$ . In other words, there is no difference. Therefore,  $H_a$  is rejected and  $H_o$  is accepted. It can be concluded that there is no difference of body fitness degree of students who join "Pencak Silat" extracurricular and those who do not.

**Kata Kunci:** Physical Fitness, extracurricular and non extracurricular, Pencak Silat.

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya berbagai macam peninggalan senjata bersejarah yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Budha) serta pada pahatan relief-relief yang berisikan sikap-sikap kuda-kuda silat di candi Prambanan dan Borobudur. Asal mula ilmu bela diri di nusantara ini kemungkinan juga berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak.

Pencak Silat adalah gerak bela diri untuk mempertahankan diri dari lingkungan sekitar dengan mempelajari pembentukan sikap gerak serangan dan bela. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia (Lubis, Johansyah, 2004 : 1)

Pencak silat diperkirakan menyebar di seluruh nusantara pada abad 7 Masehi. Tradisi silat diturunkan secara lisan dan melalui mulut ke mulut dari guru ke murid. Silat lalu berkembang dari seni bela diri rakyat menjadi bagian dari pendidikan bela Negara untuk menghadapi penjajah asing. Sampai pada akhirnya menjadi tradisi budaya leluhur dan berkembang menyebar menjadi berbagai macam jenis aliran pencak silat.

Tujuan yang disertai harapan-harapan luhur bagi terbentuknya sebuah pelestarian nilai-nilai budaya nusantara sangatlah di perlukan, seperti halnya melestarikan budaya pencak silat dalam dunia pendidikan, hal ini ditujukan agar nilai-nilai budaya bangsa terutama budaya pencak silat tidak terkikis oleh zaman. Sekolah menjadi ujung tombak untuk mengembangkan dan melestarikan budaya pencak silat. Seperti halnya membuat program ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa-siswinya. Karena selain untuk melestarikan budaya bangsa, banyak sekali manfaat dari pencak silat diantaranya adalah untuk menjaga kebugaran jasmani, menambah kepercayaan diri, mempertebal kedisiplinan, hidup menjadi teratur dan menumbuhkan jiwa ksatria.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan (Lutan, 1986).

SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo merupakan salah satu sekolah yang memprogramkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswanya terutama pencak silat aliran tapak suci. Sekolah yang beralamat di Jalan Raya Kenongo Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo ini, mengadakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pada setiap hari sabtu setelah usai kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ini diwajibkan bagi seluruh kelas 8. Sedangkan bagi siswa selain kelas 8 yang berminat dapat mengikuti ekstrakurikuler tapak suci setiap selasa dan kamis jam 3 sore (<http://www.smpmuliatulangan.sch.id>)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengukur besarnya perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) yaitu dengan membandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya. Teknik pengambilan data sesuai dengan masalah yang dirumuskan dalam penelitian maka pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data disajikan berupa data yang diperoleh dari lapangan hasil *Multistage Fitness Test* (MFT) di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo dan selanjutnya hasil tersebut di konsultasikan pada tabel hasil kebugaran jasmani.

Table 4.1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat

| Kategori | Jumlah total |            | Porsentase (%) |            |
|----------|--------------|------------|----------------|------------|
|          | Ekskul       | Non ekskul | Ekskul         | Non ekskul |
| BS       | -            | -          | -              | -          |
| B        | -            | -          | -              | -          |
| S        | -            | -          | -              | -          |
| K        | -            | -          | -              | -          |
| KS       | 20           | 20         | 100            | 100        |
| Jumlah   | 20           | 20         | 100            | 100        |

Dari perhitungan pada tabel tentang MFT dapat disimpulkan bahwa, siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 20 siswa atau sebesar 100%, siswa yang masuk dalam kategori kurang tidak ada, siswa yang masuk kategori sedang tidak ada, siswa yang masuk kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk kategori baik sekali tidak ada.

Sedangkan siswa peserta non ekstrakurikuler pencak silat yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 20 siswa atau sebesar 100%, siswa yang masuk kategori kurang tidak ada, siswa yang masuk kategori sedang tidak ada, siswa yang masuk kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk kategori baik sekali tidak ada.

Table 4.2. Distribusi hasil kebugaran jasmani

| Deskripsi data  | Tes MFT   |               |
|-----------------|-----------|---------------|
|                 | Ekskul PC | Non ekskul PC |
| Rata-rata       | 25.190    | 26.205        |
| SD              | 4.1190    | 3.5992        |
| Nilai tertinggi | 22.1      | 21.8          |
| Nilai terendah  | 34.3      | 32.1          |

Hasil analisis didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat adalah 25.190, dengan standart deviasi 4.1190, jumlah kebugaran jasmani terendah 22.1 dan jumlah kebugaran jasmani tertinggi 34.3. Sedangkan rata-rata kebugaran jasmani siswa peserta non ekstrakurikuler pencak silat adalah 26.205, dengan standart deviasi 3.5992, jumlah kebugaran jasmani terendah 21.8 dan jumlah kebugaran jasmani tertinggi 32.1.

Table 4.3. Hasil uji normalitas

| Variabel                                                            | N  | Mean  | SD   | Kolmo. Smir. Z | Sig. (2 tailed) |
|---------------------------------------------------------------------|----|-------|------|----------------|-----------------|
| Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekskul PC dan non ekskul PC | 40 | 25.69 | 3.85 | 1.151          | 0.142           |

Uji SPSS 16

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo maka diperoleh nilai (Kolmogorov-Smirnov Z) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain  $\text{Sig} > \alpha$  ( $1,151 > 0,05$ ) sehingga diputuskan  $H_0$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Table 4.4. Uji homogenitas data

| Variabel                                                                                | $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ | Keterangan |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|
| Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekskul pencak silat dan non ekskul pencak silat | 1.30         | 4.10        | Homogen    |

Hasil tabel 4.4 tersebut memberikan informasi bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo maka diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,30 < 4,10$ ) maka, sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data berdasarkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo bersifat homogen.

| Kelompok   | N  | Mean  | SD    | Sig.  | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ |
|------------|----|-------|-------|-------|--------------|-------------|
| Ekskul     | 20 | 25.19 | 4.119 | 0.566 | 0.830        | 2.024       |
| Non ekskul | 20 | 26.20 | 3.599 |       |              |             |

Uji SPSS 16

Berdasarkan data tabel di atas diperoleh nilai rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebesar 25,19 sedangkan siswa non ekstrakurikuler pencak silat memiliki rata-rata 26,20. Hal ini menunjukkan bahwa siswa non ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat.

Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien uji beda rata-rata antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat, maka dilakukan dengan uji-t. Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (0,830) <  $t_{tabel}$  (2,024) dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 (5%). Sehingga dengan demikian  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jadi tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo.

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo maka dari hasil penelitian :

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo relatif sama.

### Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diutarakan, adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti  
Penelitian ini perlu dikembangkan lagi melalui penelitian yang sejenis dengan sampel yang lebih luas
2. Bagi sekolah
  - a. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan atau meningkatkan kesegaran jasmani oleh seluruh civitas akademik sekolah
  - b. Pentingnya mengarahkan siswa yang mempunyai minat dan bakat kepada jalur ekstrakurikuler yang mereka inginkan dan memberi kebebasan dalam memilih.
3. Bagi siswa  
Hendaknya semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berperan aktif dalam mengembangkan ekstrakurikuler pencak silat di dalam sekolah, sehingga siswa mengerti pentingnya olahraga bagi kesehatan, disamping itu mereka memperoleh wawasan dalam berorganisasi, serta prestasi pencak

silat di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo tetap terjaga dan berkembang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.  
[http://www.biopac.com/Manual/app\\_pdf/252.pdf](http://www.biopac.com/Manual/app_pdf/252.pdf), diakses 6 desember 2013  
<http://www.junaidichaniago.wordpress.com>, diakses 10 november 2013  
<http://www.smpmuliatulangan.sch.id>, diakses 17 juni 2013
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNS press.
- Kuswanto, Dedy. 2010. *Statistik Untuk Pemuda & Orang Awam*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta : Karunka.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Martini. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Riwidikdo, Handoko. 2013. *Statistik Kesehatan Dengan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rohima Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Tim Penyusun Unesa. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press.

UNESA  
Universitas Negeri Surabaya