

ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 1 NGARIBOYO PADA MASA PANDEMI COVID-19

Meiliana Sekar Reswanjana*, Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*meiliana.17060464042@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pencak silat merupakan bela diri asli dari budaya Indonesia yang di dalamnya mencakup ajaran olahraga, bela diri, spiritual, mental dan kekeluargaan. Untuk melestarikan budaya asli Indonesia, SMPN 1 Ngariboyo memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Dengan adanya kondisi saat ini yaitu munculnya wabah yang disebut corona virus (*covid-19*), menyebabkan latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo terhambat dan tidak terprogram. Secara tidak langsung adanya *covid-19* dapat menyebabkan pengaruh pada kondisi fisik siswa. Dengan adanya permasalahan ini, peneliti akan meneliti faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Ngariboyo di masa pandemi *covid-19* ini. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Sebagai responden adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner berupa angket yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa dalam ekstrakurikuler pencak silat yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo sebagian besar adalah faktor istirahat dan pola tidur.

Kata Kunci: pencak silat; kondisi fisik; virus corona

Abstract

Pencak silat is an original martial art from Indonesian culture which includes sports, self-defense, spiritual, mental and kinship teachings. To preserve Indonesia's original culture, Junior High School 1 Ngariboyo facilitates extracurricular activities of pencak silat. With the current condition, namely the emergence of an outbreak called the corona virus (*covid-19*), causing extracurricular pencak silat training at Junior High School 1 Ngariboyo to be hampered and not programmed. Indirectly, the existence of *covid-19* can have an effect on the physical condition of students. With this problem, researchers will examine the factors that affect the physical condition of students who take part in the extracurricular activities of pencak silat at Junior High School 1 Ngariboyo during the Covid-19 pandemic. This type of research is a quantitative research with a survey method. As respondents were 20 students who took extracurricular pencak silat at Junior High School 1 Ngariboyo. The data were collected using a questionnaire in the form of a questionnaire which is used to determine the factors that affect the physical condition of students in the pencak silat extracurricular activities that have been tested for validity and reliability. The results of this study indicate that the factors that influence the physical condition of students who take part in the extracurricular activities of pencak silat at Junior High School 1 Ngariboyo are mostly rest and sleep patterns.

Keywords: pencak silat; physical condition; corona virus

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri asli dari budaya Indonesia yang di dalamnya mencakup ajaran olahraga bela diri, spiritual, mental dan kekeluargaan. Di dalam kehidupan masyarakat sudah tidak asing lagi dengan istilah pencak silat karena olahraga ini

mudah ditemukan di berbagai daerah terutama di area pedesaan atau perkampungan. Bukan hanya untuk bela diri semata tetapi di dalam olahraga ini kita bisa menyalurkan bakat prestasi dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan sehingga sudah mulai banyak peminatnya dari kalangan usia dini, remaja, dewasa maupun usia lanjut. Pencak Silat

memiliki berbagai organisasi perguruan di bawah naungan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Menurut Luthfi (2019) perguruan silat yang menjadi anggota IPSI di antaranya:

1. Tapak Suci
2. Persatuan Pencak Silat Indonesia
3. Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)
4. Perguruan Pencak Silat Harimurti

Ke empat perguruan di atas merupakan salah satu dari 10 perguruan historis yang turut membantu berdiri dan berkembangnya organisasi IPSI. Salah satu kebanggaan dengan didirikannya IPSI, Pencak Silat mendominasi delapan nomor kontroversial pada kejuaraan Asian Games 2018 (Ngarifin, 2018). Hal tersebut dapat meningkatkan motivasi pada khalayak masyarakat yang menekuni bidang olahraga bela diri pencak silat. Dengan adanya prestasi yang diperoleh, menjadi sisi positif yaitu banyaknya tempat latihan bela diri pencak silat untuk mendirikan pusat latihan prestasi atau disebut TC (*Training Centre*) dan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di berbagai lembaga sekolah dengan tujuan memupuk bibit-bibit atlet untuk memajukan Negara Indonesia melalui prestasi. Seperti di SMPN 1 Ngariboyo dengan adanya ekstrakurikuler pencak silat, siswa yang berminat dapat mengasah kemampuan minat dan bakatnya di bidang non-akademik di luar jam sekolah.

SMPN 1 Ngariboyo merupakan salah satu sekolah yang berada di Desa Ngariboyo, Kecamatan Ngariboyo, Kabupaten Magetan yang memiliki beberapa organisasi pencak silat yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat. Kedisiplinan dan optimisme merupakan semboyan kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Ngariboyo saat berlatih.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini, dapat dipetakan menjadi kategori tanding dan seni. Pelatih harus paham tentang porsi latihan yang diberikan kepada siswa sesuai kondisi fisik setiap atlet.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan aktivitas olahraga. Untuk itu, seorang atlet harus mengetahui kondisi fisiknya.

Seperti yang dialami dalam berbagai belahan dunia, keberadaan virus corona menjadi salah satu penyebab permasalahan kondisi fisik setiap individu. Virus corona (*Covid-19*) merupakan salah satu jenis virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Virus ini sangat berbahaya karena metode penularannya melalui udara dari sindrom pernafasan akut berat - virus korona (SARS-CoV-2) pada manusia adalah pengeluaran tetesan secara langsung melalui bersin, batuk dan bersuara (Manoj *et al.*, 2020). Virus ini berawal dari kota Wuhan, China yang memiliki gejala umum batuk, demam, cepat lelah dan nafsu makan menurun (Mona, 2020). Virus tersebut

menyebar sangat cepat hingga sampai ke Indonesia. Dengan adanya virus ini kita dituntut mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak menghindari kerumunan. Akibatnya, banyak sekolah yang menerapkan sistem daring atau *school from home* termasuk di SMPN 1 Ngariboyo.

Kesehatan sangat penting bagi setiap individu, tanpa kesehatan dan imun yang baik, setiap orang akan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Prasetyo, 2015). Aktivitas yang dilakukan di SMPN 1 Ngariboyo banyak mengalami kendala. Seperti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang harus dilakukan individu di rumah.

Latihan merupakan stimulus paling kuat yang memicu adaptasi otot rangka selama latihan ketahanan (Cheng, Jude, & Lanner, 2020). Latihan menginduksi beberapa adaptasi dengan berbagai bentuk latihan dalam banyak cara yang positif termasuk peningkatan kapasitas aerobik, peningkatan pembentukan kekuatan otot, peningkatan massa dan penurunan kelelahan (Jackson, Stretton, & McArdle, 2020).

Pastinya akan ada perbedaan latihan di sekolah dan di rumah yang akan memengaruhi kondisi fisik. Kondisi fisik dapat memengaruhi performa dan prestasi setiap individu, dan juga sebagai titik tolak landasan awal olahraga (Meliala, 2019). Kondisi merupakan status keadaan tubuh seseorang pada saat dimulainya latihan (Sidik, Pesurnat, & Afari, 2019). Berikut Faktor yang memengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor gaya hidup sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan (Pujianto, 2015).

Selain faktor yang memengaruhi kondisi fisik, ada juga efek positif dari berpartisipasi dalam aktivitas fisik biasa, termasuk aktivitas rekreasi atau olahraga kompetitif, untuk meningkatkan kesehatan umum, mengurangi obesitas, dan dapat meningkatkan umur panjang (Lefèvre-Colau *et al.*, 2016). Aktivitas / latihan fisik dianggap sebagai salah satu strategi utama untuk mengatasi gangguan fisik terkait kelemahan pada lansia (Angulo *et al.*, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ketidakaktifan fisik adalah faktor risiko utama keempat untuk kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian setiap tahun (Warburton & Bredin, 2016).

Kriteria yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini meliputi : siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Ngariboyo baik kategori tanding maupun seni.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menganalisis faktor yang memengaruhi kondisi fisik pada masa pandemi *covid-19*.

METODE

Metode analisis data yang dilaksanakan di SMPN 1 Ngariboyo adalah kuantitatif dengan metode penelitian survei. Penelitian survei merupakan penelitian dari salah satu populasi untuk mengambil sampel dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Maksum, 2018). Pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dimana merupakan siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo dengan total keseluruhan sampel adalah 20 siswa, 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Terdiri dari 19 siswa dari perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dan 1 siswa dari perguruan Cempaka Putih (CP).

Instrumen yang digunakan adalah angket. Dalam penelitian ini peneliti merangkai pertanyaan melalui instrumen *google form*. Angket terdiri dari 18 soal yang membahas tentang faktor yang memengaruhi kondisi fisik. Proses validasi dan signifikan angket menggunakan validasi isi (*content validity*), yang dilakukan oleh seorang ahli (*expert judgement*) yang bertujuan memberikan saran dan kritik terhadap instrumen yang akan digunakan apakah sudah disusun sesuai tujuan peneliti, logis penampakan/tampilan (*face validity*) dan secara logis (*logical validity*) telah dianggap layak. Metode kuesioner angket yang digunakan berupa angket tertutup menggunakan skala likert.

Tabel 1. Skala Alternatif Jawaban

Interval	Keterangan	Skor
$4,20 < x \leq 5,00$	Sangat Setuju	5
$3,40 < x \leq 4,20$	Setuju	4
$2,60 < x \leq 3,40$	Netral	3
$1,80 < x \leq 2,60$	Tidak Setuju	2
$1,00 < x \leq 1,80$	Sangat Tidak Setuju	1

Dalam skala likert responden diberi kesempatan memberikan jawaban dengan pilihan 5 jawaban yaitu STS (Sangat tidak setuju), TS (Tidak setuju), N (Netral), S (Setuju), SS (Sangat setuju) sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang sesuai dengan keadaan individu (Budiaji, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapat oleh peneliti, peneliti menganalisis dan menjelaskan hasil penelitian. Berikut ini hasil analisis yang telah didapat oleh peneliti.

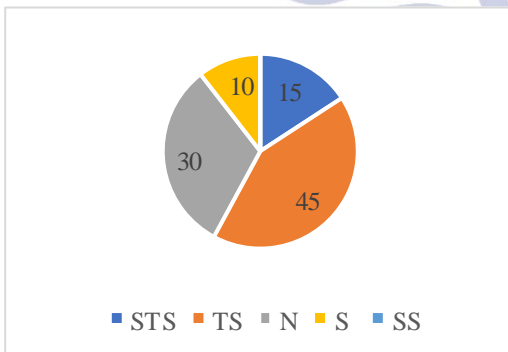
Tabel 2. Hasil Angket Faktor yang Memengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Ngariboyo

No	Item Soal	Persentase				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Atlet mempunyai fisik yang bagus	0.00	0.00	20	45	35
2.	Atlet cepat lelah saat bertanding	10	30	45	15	0.00
3.	Postur tubuh atlet kurang mendukung untuk menjadi atlet pencak silat	10	40	30	20	0.00
4.	Fisik atlet sudah terlatih dari usia dini	0.00	10	20	50	20
5.	Latihan tidak terprogram selama pandemi covid-19	0.00	55	30	15	0.00
6.	Atlet memiliki semangat di saat melakukan latihan individu (<i>work from home</i>)	0.00	0.00	30	40	30
7.	Atlet memiliki waktu istirahat yang cukup	15	45	10	30	0.00
8.	Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB	0.00	20	30	40	10
9.	Atlet tidur tepat waktu	20	40	25	15	0.00
10.	Minum air putih 8 gelas sehari	0.00	10	25	40	25
11.	Atlet melakukan olahraga teratur	0.00	5	5	50	40
12.	Peduli dengan kebersihan pribadi dan lingkungan	0.00	0.00	10	30	60
13.	Terdapat beberapa pelatih yang berkompeten (bersertifikat)	0.00	5	20	40	35
14.	Adanya dukungan orang tua dalam berlatih pencak silat	0.00	0.00	0.00	40	60

15.	Orang tua kurang mendukung anak-anaknya dalam berlatih pencak silat	20	60	15	5	0.00
16.	Pola makan atlet teratur (3x sehari)	0.00	0.00	25	55	20
17.	Atlet makan makanan yang bergizi dan seimbang	0.00	0.00	20	50	30
18.	Atlet mengonsumsi vitamin secara teratur untuk daya tahan tubuh	0.00	15	30	35	20

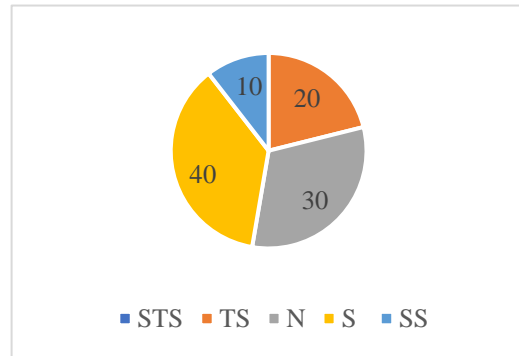
Berdasarkan tabel diatas, yang memengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo sebagian besar dikarenakan faktor istirahat dan pola tidur. Dapat dinyatakan sebagai berikut :

1. Atlet memiliki waktu istirahat yang cukup. Memperoleh data 15% atau sebanyak 3 orang mengatakan sangat tidak setuju, 45% atau sebanyak 9 orang mengatakan tidak setuju, 30% atau sebanyak 6 orang mengatakan netral, 10% atau sebanyak 2 orang mengatakan setuju.



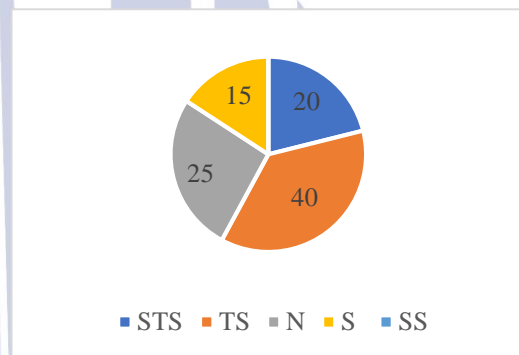
Gambar 1. Persentase Item Soal, Atlet Memiliki Waktu Istirahat yang Cukup

2. Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB. Memperoleh data 20% atau sebanyak 4 orang mengatakan tidak setuju, 30% atau sebanyak 6 orang mengatakan netral, 40% atau sebanyak 8 orang mengatakan setuju, 10% atau sebanyak 2 orang mengatakan sangat setuju.



Gambar 2. Persentase Item Soal, Pola Tidur Atlet Lebih Dari Pukul 22.00 WIB

3. Atlet tidur tepat waktu. Memperoleh data 20% atau sebanyak 4 orang yang mengatakan sangat tidak setuju, 40% atau sebanyak 8 orang mengatakan tidak setuju, 25% atau 5 orang mengatakan netral, 15% atau 3 orang mengatakan setuju.



Gambar 3. Persentase Item Soal, Atlet Tidur Tepat Waktu

Dari gambar diatas diperoleh perbandingan item soal sebagai berikut :

Tabel 3. Perbandingan Frekuensi Item Soal yang Memengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 1 Ngariboyo

Item Soal	Frekuensi				
	STS	TS	N	S	SS
Atlet memiliki waktu istirahat yang cukup	3	9	6	2	0
Pola tidur atlet lebih dari pukul 22.00 WIB	0	4	6	8	2
Atlet tidur tepat waktu	4	8	5	3	0

Dari analisis data sebagaimana tampak pada tabel 3 menunjukkan bahwa faktor istirahat dan pola tidur yang memengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo. Pengolahan angket menunjukkan adanya pembelajaran dalam jaringan (daring) pada saat pandemi covid-19 membuat jam

istirahat dan pola tidur atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Ngariboyo kurang terstruktur. Menurut hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, banyak atlet yang sering menggunakan waktu istirahat dan tidurnya untuk begadang mengerjakan *deadline* tugas sekolah, terkadang juga mengalami insomnia. Hal tersebut sangat berpengaruh pada kondisi fisik atlet yang dapat mengakibatkan penurunan peningkatan prestasi dan dapat memberikan dampak negatif kepada setiap individu.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis faktor yang memengaruhi kondisi fisik ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Ngariboyo masa pandemi *covid-19* peneliti dapat menyimpulkan:

1. Mayoritas faktor yang memengaruhi kondisi fisik ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Ngariboyo adalah faktor istirahat dan pola tidur.
2. Permasalahan yang terjadi adalah adanya *school from home* atau sekolah dalam jaringan membuat banyaknya siswa mengalami pola tidur yang berantakan dan kurangnya istirahat, seperti insomnia dan mengakibatkan begadang (tidur larut malam melebihi pukul 22.00 WIB).

Saran

Semoga dengan adanya penelitian ini pelatih ekstrakurikuler pencak silat maupun guru PJOK SMPN 1 Ngariboyo bisa memberikan evaluasi dan edukasi kepada siswa terkait pola tidur dan istirahat yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical Activity and Exercise: Strategies to Manage Frailty. *Redox Biology*, 35(1), 1-21.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and the Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), 127-133.
- Cheng, A. J., Jude, B., & Lanner, J. T. (2020). Intramuscular Mechanisms of Overtraining. *Redox Biology*, 35(1), 1-8.
- Jackson, M. J., Stretton, C., & McArdle, A. (2020). Hydrogen Peroxide as a Signal for Skeletal Muscle Adaptations to Exercise: What Do Concentrations Tell Us About Potential Mechanisms?. *Redox Biology*, 35(1), 1-5.
- Lefèvre-Colau, M. M., Nguyen, C., Haddad, R., Delamarche, P., Paris, G., Palazzo, C., Poiraudau, S., Rannou, F., & Roren, A. (2016). Is Physical Activity, Practiced as Recommended for Health Benefit, a Risk Factor for Osteoarthritis? *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 59(3), 196-206.
- Luthfi, W. (2019). Beberapa Perguruan Pencak Silat di Indonesia. Diunduh 14 Desember 2019 dari <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/12/14/beberapa-perguruan-pencak-silat-di-indonesia>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Manoj, M. G., Satheesh Kumar, M. K., Valsaraj, K. T., Sivan, C., & Vijayan, S. K. (2020). Potential Link Between Compromised Air Quality and Transmission of the Novel Corona Virus (SARS-CoV-2) in Affected Areas. *Environmental Research*, 190(2), 1-8.
- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81-93.
- Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117-125.
- Ngarifin, S. (2018). Asian Games 2018 – Pencak Silat Penyumbang Medali Emas Terbanyak untuk Indonesia. Diunduh 27 Agustus 2018 dari <https://www.bolasport.com/read/311423321/asian-games-2018-pencak-silat-penyumbang-medali-emas-terbanyak-untuk-indonesia?page=all>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Sidik, D. Z., Pesurnat, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504.