

**IDENTIFIKASI KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT PERGURUAN TAPAK SUCI KATEGORI TANDING DAN SENI
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA**

Agil Sub'han*, Hamdani

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

Universitas Negeri Surabaya

*agilsubhan16060464096@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang melibatkan siswa pada banyak aktivitas gerak yang tentunya dapat memengaruhi keterampilan, kekuatan, kecepatan, dan kebugaran jasmani. Hal ini berarti pencak silat memerlukan kondisi fisik prima dan siswa harus mempunyai VO_2Max yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya kategori tanding yang berjumlah 34 siswa dan kategori seni yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Kebugaran jasmani diukur berdasarkan tingkat VO_2Max siswa menggunakan lari multistage (MFT= *multistage fitness test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa dalam kategori tanding sebesar 30,9 masuk dalam kategori kurang. Terdiri atas tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 2 siswa (5,8%), sedang sebanyak 4 siswa (11,76%), kurang sebanyak 12 siswa (35,29%), sangat kurang sebanyak 16 siswa (47,06%). Sedangkan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa dalam kategori seni sebesar 32.57 masuk dalam kategori kurang. Terdiri atas tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 1 siswa (3,33%), sedang sebanyak 4 siswa (13,33%), kurang sebanyak 11 siswa (36,67%), sangat kurang sebanyak 14 siswa (46,67%).

Kata Kunci: kebugaran jasmani, pencak silat, tapak suci, kategori tanding, kategori seni

Abstract

Pencak silat extracurricular activities have various movements and tend to affect movement skills, strength, speed and even physical fitness. It is already clear that pencak silat requires excellent physical condition components and this proves students should have VO_2Max was good. This research aims to determine the level of physical fitness on pencak silat tapak suci extracurricular students in Muhammadiyah 2 Surabaya junior high school between fight category with total of 32 students and art category with total of 28 students. This research use quantitative research with a descriptive approach. Engineering tests carried out to measure the ability of VO_2Max with multistage running (multistage fitness test=mft). Engineering tests and measurements carried out with multistage running (multistage fitness test/mft) to measure the ability of VO_2Max . The results showed that the average physical fitness students of pencak silat extracurricular fight category is 30.9 and entered in the less category. Consists of good level of 2 students (5,8%), moderate level of 4 students (11.76%), less level of 12 students (35.29%), very less level of 16 students (47,06%). While the average physical fitness students of pencak silat extracurricular art category is 32.57 and entered in the less category. Consists of good level of 1 student (3,33%), moderate level of 4 students (13.33%), less level of 11 students (36.67%), very less level of 7 students (25%).

Keywords: physical fitness, pencak silat, tapak suci, fight category, art category

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting bagi generasi muda untuk menghadapi kehidupan kelak. Dalam menjalani kehidupan, manusia wajib mengikuti pendidikan. Didalam pendidikan ada pembelajaran tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) atau biasa dikenal dengan pendidikan aktivitas gerak, dimana pendidikan jasmani sangat penting dalam proses pembangunan bangsa, karena Pendidikan jasmani ialah integral dari pendidikan keseluruhan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini merupakan wajib di sekolah mulai dari SD hingga SMA.

Menurut Hartono dkk. (2013:2), pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik, dalam hal fisik, mental serta emosional. Melalui pendidikan jasmani, maka siswa melakukan aktivitas fisik, memperoleh pendidikan, mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar, dan mengembangkan karakter. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan mendidik dan mengembangkan potensi siswa, dapat dilakukan pada saat jam pelajaran ataupun di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler), kedua kegiatan berjalan seimbang untuk dapat mengembangkan potensi diri siswa. Peserta wajib mengikuti Pendidikan jasmani dan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Menurut Suleiman *et al.* (2019:1), kegiatan ekstrakurikuler merupakan layanan yang disediakan sekolah berupa kegiatan olahraga dan sosial untuk meningkatkan keterampilan dan pengalaman siswa. Menurut Rasyono (2016:44), ekstrakurikuler sebagai wadah peserta didik untuk menyalurkan minat dan bakat diluar pelajaran akademik. Untuk itu sekolah harus menjadi agen yang cukup ampuh melalui berbagai program yang membuat mereka menyukai kegiatan bermacam-macam ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler dengan peminat terbanyak di sekolah Muhammadiyah, Khususnya di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, ekstrakurikuler tersebut berada dibawah pengawasan satuan pendidikan Ekstrakurikuler ini juga sering mengikut sertakan siswanya untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang sering diadakan kota Surabaya juga di tingkat nasional. Olahraga pencak silat membutuhkan aktivitas fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan ledakan, hal tersebut sejalan dengan pendapat Blaes *et al.* (2011:3) bahwa kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik.

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang masih melekat yang digunakan sejak jaman prasejarah (Marlianto dkk. 2017:102). Menurut Pomatahu (2018:85), pencak Silat adalah seni bela diri Indonesia yang berisi empat elemen, termasuk elemen

olahraga, elemen artistik, bela diri dan elemen spiritual. Unsur seni bela diri untuk membela diri melawan lawan dengan menggunakan pukulan dan tendangan. Dengan berkembangnya olahraga pencak silat di Surabaya ini khususnya pencak silat perguruan Tapak Suci di Surabaya maka pembinaannya juga disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah Muhammadiyah, khususnya juga di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Dalam tim ekstrakurikuler ini ada dua macam kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni yang diajarkan. Untuk siswanya sendiri berhak memilih dari salah satu kategori tersebut. Adanya ekstrakurikuler pencak silat bertujuan untuk pembinaan prestasi, sedangkan pencak silat dalam materi pembelajaran merupakan materi untuk peningkatan kebugaran tubuh siswa.

Tapak suci merupakan salah bagian dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Tapak Suci berdiri pada tanggal 31 Juli 1963 di Yogyakarta sebagai pusat organisasi maupun perguruan. Sedangkan untuk di Surabaya, perguruan tapak suci sudah ada mulai 2 September 1966 hingga saat ini berpusat di Jl. Genteng Muhammadiyah 2 Surabaya atau SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, juga sebagai tempat berlatih dari atlet-atlet tapak suci Surabaya, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler juga berlatih di tempat yang sama. Siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat juga sering mengikut sertakan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan baik tingkat kota, nasional, dan internasional. Oleh karena itu juga prestasi yang di raih oleh siswanya cukup bagus baik dalam kategori tanding maupun kategori seni dan juga menjuarai beberapa kejuaraan selama satu tahun ini sebagai berikut juara 1 kategori seni tunggal putri di kejuaraan Bali Internasional *Championship* 2019, juara 2 kategori seni dan tanding kelas B putra di kejuaraan Bandung lautan api, juara 1 kategori seni tunggal dan tanding putri kelas B di kejuaraan O2SN, dan juara 1 kategori seni ganda putra di kejuaraan POPNAS.

Menurut hasil observasi, setiap mengikuti pertandingan, siswa dengan tanding lebih mudah lelah dibanding dengan siswa seni, padahal kedua kategori tersebut memiliki intensitas latihan dan aktivitas sehari-hari yang relatif sama. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebugaran jasmani individu. Menurut Hartono dkk. (2013:21), kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan daya tahan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berat, serta masih mempunyai fisik yang baik untuk melakukan aktivitas lainnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Cvejic *et al.* (2013:136) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan individu secara kompeten untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang

berlebihan, dan dengan energi yang tersisa untuk menghabiskan waktu luang, serta untuk menyelesaikan situasi dalam keadaan darurat yang tiba-tiba dan tidak terduga. Menurut Nugraha (2019:232), kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk berfungsi dalam pekerjaan dan bergerak secara optimal dan efisien. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci kategori tanding dan seni di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan dalam satu kali pertemuan. Populasi ialah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, 2012:5). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yaitu 52 siswa kategori tanding dan 56 siswa kategori seni. Pengambilan sampel berdasarkan kategori seni dan tanding siswa yang pernah mengikuti kejuaraan, maka keseluruhan sampel dalam penelitian yaitu 34 siswa kategori tanding dan 30 siswa kategori seni. Dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani diukur berdasarkan tingkat VO_2Max siswa menggunakan instrumen MFT (*Multistage Fitness Tes*). Analisis data menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 22 dan menggunakan uji deskriptif. Berikut merupakan norma VO_2Max yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Norma VO_2Max pada Usia 13-19 Tahun

Kategori	Putra	Putri
Sangat kurang	<35.0	<25.0
Kurang	35.0-38.3	25.0-30.9
Sedang	38.4-45.1	31.0-34.9
Baik	45.2-50.9	35.0-38.9
Sangat baik	51.0-55.9	39.0-41.9
Luar biasa	>55.9	>41.9

(sumber: <https://www.brianmac.co.uk/msftable.htm>)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti.

Tabel 2. Hasil MFT Siswa Kategori Tanding dan Seni

Deskripsi Data	Siswa Tanding	Siswa Seni
Jumlah siswa	34	30
Rata-rata	30,9	32,57
Varian	21,77	31,25
Standar deviasi	4,53	5,58
Minimum	23,5	23,8
Maksimum	42,6	44,3

Tabel tersebut merupakan uji deskriptif, dimana terlihat bahwa kebugaran jasmani dengan tes MFT siswa kategori tanding dan seni tidak jauh berbeda. Pada siswa tanding memperoleh rata-rata 30,9 dan siswa seni memperoleh rata-rata 32,57.

Tabel 3. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Tanding

Kebugaran Jasmani	Jumlah siswa	Persentase
Luar biasa	0	0%
Sangat baik	0	0%
Baik	2	5,8%
Sedang	4	11,76%
Kurang	12	35,29%
Sangat kurang	16	47,06%
Jumlah	34	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa siswa kategori tanding tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani luar biasa dan sangat baik.

Tabel 4. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Seni

Kebugaran Jasmani	Jumlah siswa	Persentase
Luar biasa	0	0%
Sangat baik	0	0%
Baik	1	3,33%
Sedang	4	13,33%
Kurang	11	36,67%
Sangat kurang	14	46,67%
Jumlah	30	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa siswa kategori seni tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani luar biasa dan sangat baik.

Secara keseluruhan hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding berbeda namun tidak terlalu jauh. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pete (1993:256) tingkat VO_2Max seseorang dipengaruhi banyak faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya fungsi paru dan kardiovaskuler, umur, jenis kelamin. Sedangkan

faktor eksternal adalah sesuatu hal dari luar yang berpengaruh terhadap tubuh diantaranya adalah aktivitas fisik, kecukupan istirahat dan suhu. Selain hal tersebut, menurut pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya siswa tanding dan seni memiliki program latihan yang berbeda. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding dan seni adalah kurang, menurut peneliti hal tersebut dikarenakan siswa tidak konsisten saat berlatih atau mengikuti ekstrakurikuler, siswa juga terlihat tidak siap dalam mengikuti tes MFT.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci kategori seni dan tanding di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci kategori tanding sebesar 30,9 termasuk dalam kategori kurang.
2. Nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat perguruan tapak suci kategori seni sebesar 32,57 termasuk dalam kategori kurang.
3. Tidak terdapat siswa dengan tingkat kebugaran jasmani sangat baik dan luar biasa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini sebagai landasan atau tolak ukur untuk melakukan aktivitas latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya khususnya terkait kebugaran jasmani
2. Siswa harusnya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan secara terus menerus agar kebugaran mereka jauh lebih baik.
3. Diharapkan untuk peneliti lainnya, mengembangkan penelitian yang relevan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Blaes, A., Baquet, G., Fabre, C., Praagh, E.V., & Berthoin, S. (2011). Is There Any Relationship between Physical Activity Level and Patterns, and Physical Performance in Children?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(122), 1-8.
- Cvejic, D., Ostojic, S., & Pejovic, T. (2013). Assessment of Physical Fitness in Children and

Adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), 135-145.

Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru, A., Christina, S., Nurhasan., & Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Marlianto, F., Yarmani., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 101-107.

Nugraha, E.P. (2019). Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231-238.

Pomatahu, A.R. (2018). The Relationship between Leg Length and Crescent Kick Speed in Pencak Silat Sport. *Journal of TRENDS in Sport Science*, 2(25), 85-91.

Pete, Russel. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press

Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44-49.

Suleiman, Y., Hanafi, Z., & Tanslikhan, M. (2019). Influence of Extracurricular Services on Students' Academic Achievement in Secondary Schools in Kwara State: A Qualitative Approach. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education*, 1(2), 1-19.