



ANALISIS KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PPLP PUTRA

Andi Atssam Mappanyukki¹, Muslim Bin Ilyas², Asri Awal³

¹Universitas Negeri Makassar, Administrasi Kesehatan, Makassar, Indonesia

²Universitas Negeri Makassar, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Makassar, Indonesia

³Universitas Negeri Makassar, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Makassar, Indonesia

*Coressponding Author. Email: muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

*Email Author: andi.atssam@unm.ac.id, muslim.bin.ilyas@unm.ac.id, asriawal@unm.ac.id

Received: Juli 2024, Revised: Agustus 2024, Accepted: Septmber 2024

Abstract

The type of research in this thesis is a type of descriptive research. This study aims to determine the Physical Fitness of PPLP Pencak Silat Athletes of South Sulawesi. The population in this study were the South Sulawesi PPLP pencak silat athletes with a sample of 15 athletes. Data collection techniques used are tests and measurements. The research data shows that the maximum score that can be achieved by male athletes is 23 and the minimum score is 20 while the maximum score that can be achieved by female athletes is 24 and the minimum score is 19. The Male category, with a total of 11 samples is categorized as very good (45.45%) and good (54.54%). The female category with a total of 4 samples was categorized as very good (50%) and good (50%). This it can be concluded that the physical fitness of the South Sulawesi PPLP pencak silat athletes can be categorized in the good category

Keywords: Phsycall Fitness and Pencak Silat

Abstrak

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Athlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet pencak silat PPLP Sulawesi Selatan dengan sampel yang digunakan 15 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa skor maksimal yang dapat dicapai atlet laki-laki yaitu 23 dan skor minimal yaitu 20 sedangkan skor maksimal yang dapat dicapai athlete wanita yaitu 24 dan skor minimal 19. Kategori Laki-Laki, dengan total 11 sampel dikategorikan baik sekali (45,45%) dan baik (54,54%). Kategori wanita dengan total 4 sampel dikategorikan sangat baik (50%) dan baik (50%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani athlet pencak silat PPLP Sulawesi Selatan dapat dikategorikan dalam kategori baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani dan Pencak Silat

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari tubuh memerlukan kebugaran jasmani yang baik sehingga kita dapat melakukan aktifitas yang baik pula. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang (Wani & Wea, 2021). Kebugaran jasmani menurut ahli faal sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas



khass yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Putri, 2020). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya.

Aktivitas fisik yang teratur, tanpa memandang usia atau kemampuan, berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang baik, memastikan perkembangan dan pemeliharaan fisik yang tepat sepanjang hidup (Rippe, 2021). Kebugaran fisik yang lebih tinggi pada anak dikaitkan dengan lebih rendahnya masalah kesehatan mental, sebagian dimediasi oleh meningkatnya ketahanan dan kecemasan (Li et al., 2021).

Perkembangan olahraga pencak silat di daerah Sulawesi Selatan walaupun pernah mencatat beberapa prestasi tingkat nasional, tidaklah berarti dengan hasil tersebut kita sudah merasa puas, akan tetapi dapat dijadikan sebagai motivasi untuk berusaha lebih keras lagi agar dapat meningkatkan prestasi yang lebih maksimal. Bentuk aktifitas gerak dalam cabang olahraga pencak silat yaitu menggunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh yang lainnya yang diperkenankan menurut aturan (Sudiana & Spyanawati, 2023).

Seni bela diri adalah gaya dan praktik bertarung sistematis yang mewujudkan kebijaksanaan, meliputi keterampilan praktis strategis dan etis, yang membuatnya dapat diterapkan pada olahraga tarung dan olahraga non-tarung (Holt, 2023). Seni bela diri sedang ditata ulang dan direkonstruksi pada abad ke-21, beradaptasi dengan berbagai tujuan dan mengatur dirinya sendiri melalui media sosial dan organisasi internasional (Naldi, 2023).

Pencak silat dapat dimainkan dan dipertandingkan oleh anak-anak, remaja, dewasa, baik putra dan putrid dan dapat dimainkan secara tunggal maupun beregu. Pencaksilat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan (Naldi, 2023). Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Teknik yang paling sering digunakan dalam pencaksilat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memusatkan perhatian kepada pemecahan masalah-masalah aktual atau sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan (Linarwati et al.,



2016). Menurut (Ghozali et al., 2016) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yang bertujuan menganalisa data melalui cara mendeskripsikan data yang dikumpulkan dengan sebagaimana mestinya tanpa memiliki maksud menciptakan kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Pengukuran tes dilakukan selama 1 hari dengan dibantu 4 orang teman untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan 1 hari sesuai dengan jadwal Latihan. Tes harus dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, peserta harus pemanasan terlebih dahulu dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilakukan. Item test TKJI merupakan salah satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes dilaksanakan secara berurutan terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir ke tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balikkan dengan urutan tes sebagai berikut; (1) Lari 60 meter, (2) Pull Up 60 detik, (3) Sit up, (4) Vertical Jump, (5) Lari 1200 meter.

HASIL PENELITIAN

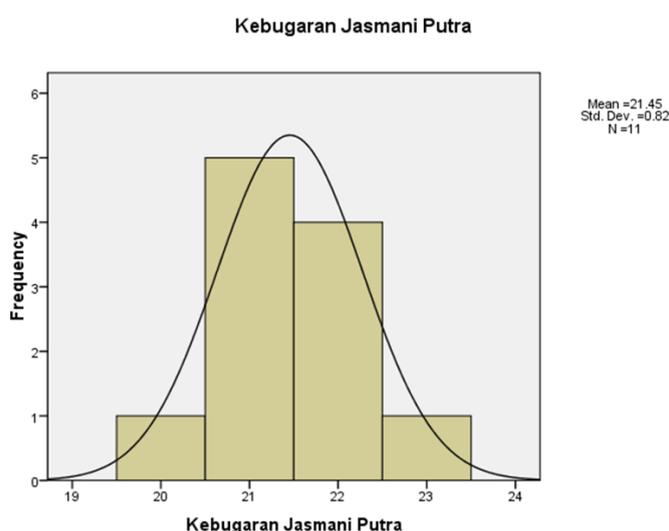
Penyajian hasil analisis data dan pembahasan, data Tingkat Kebugaran Jasmani yang diperoleh dalam penelitian akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data hasil data Tes Lari 60 Meter Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kategori Pria dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%), atlet yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3 orang (27,27%), kategori baik sebanyak 8 orang (72,72%), hasil Tes Pull Up Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan Kategori Laki-Laki. Dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%), atlet yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang (18,18%), kategori baik sebanyak 9 orang (72,72%), data Tes Sit Up Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan. Dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%), atlet yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang (100%), data Tes Sit Up Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan.

Dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%), atlet yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 orang (9,09%), kategori baik 9 orang (81,81%) dan kategori cukup 1 orang (9,09%), dan data Tes Lari 1.200 Meter Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan. Dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%), atlet yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang (18,18%), kategori baik sebanyak 8 orang (72,72%), dan kategori sedang 1 orang (9,09%).



Table 1. Rekapitulasi Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet PPLP Pencak Silat Sulawesi Selatan Putra

No.	Nilai	Frekuensi	Persen	Kategori
5	22-25	5	45,45%	Baik Sekali
4	18-21	6	54,54%	Baik
3	14-17	0	0%	Sedang
2	10-13	0	0.0	Kurang
1	05-09	0	0.0	Kurang Sekali



Gambar 1. Kurva Kebugaran Jasmani
(Sumber: Data Penelitian 2024)

Dapat diketahui bahwa persentase hasil data Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan Kategori Laki-Laki dengan jumlah sampel sebanyak 11 (100%) orang atlet, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 5 orang (45,45%) dan kategori baik sebanyak 6 orang (54,54%).

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data tentang Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan Kategori Laki-Laki, dengan total 11 sampel dikategorikan baik sekali (45,45%) dan 6 baik (54,54%) dan bisa dikatakan kebugaran jasmani athlete pencak silat PPLP Sulawesi Selatan



dalam kategori baik, bahwa data penelitian ini menunjukkan kebugaran jasmani atlet pencak silat PPLP Sulawesi Selatan memiliki data yang baik.

Kebugaran Jasmani adalah sebagai latihan untuk melihat seberapa baik kebugaran jasmani para Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan dan dapat mengetahui kualitas atlet yang di tes. Setiap upaya pembinaan selalu dinilai seberapa jauh keberhasilan upaya tersebut. Keberhasilan pembinaan kebugaran jasmani dinilai dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani untuk Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan. Kebugaran Jasmani Indonesia untuk atlet pencak silat ini adalah salah satu bentuk dari tolak ukur Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan.

Pelaksanaan pelatihan jasmani pada atlet pencak silat biasa merupakan suatu bentuk pembinaan kesegaran jasmani bagi atlet tersebut sebagai bekebutuhan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan anggota tubuh. khusus seperti anggota tubuh yang yang berperan lebih dalam gerakan-gerakan seni pencak silat dan pendukung dalam peningkatan kekuatan seorang atlet tanding pencak silat. Hal ini dilakukan dengan baik dan teratur maka hasil pembinaannya akan dapat dicapai mengingat bahwa latihan jasmani di laksanakan secara berkesinambungan, terarah, dan programnya tersusun teratur, maka sudah sepantasnya bahwa tes kebugaran jasmani itu dilaksanakan. Bagi atlet pencak silat, kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan pemakaian instrument kebugaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugasnya dalam mengejar prestasinya. Potensi seorang atlet khusus dapat dinilai dengan angka berdasarkan hasil pengukurannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dari pembahasan diatas bahwa kebugaran jasmani untuk atlet pencak silat PPLP Sulawesi Selatan dari penelitian yang di lakukan oleh peneliti , Hasil analisis data tentang Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan Kategori Laki-Laki, dengan total 11 sampel dikategorikan baik sekali (45,45%) dan baik (54,54%) dan bisa dikatakan kebugaran jasmani athlete pencak silat PPLP Sulawesi Selatan dalam kategori baik. Sedangkan hasil analisis data tentang Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Sulawesi Selatan Kategori wanita dengan total 4 sampel dikategorikan sangat baik (50%) dan baik (50%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dan dikategorikan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ashari, I., & Alimuddin, A. (2021). Peran orang tua dalam kebugaran jasmani sd islam terpadu shohibul Qur'an pada masa pandemi covid-19. *STAMINA*, 4(5), 216-231.



- Ghozali, I., Gurajati, D., & Hajar, I. (2016). Anwar, Saifudin. Metode Penelitian.(Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1998) Arifin, Johar. Spss 24 Untuk Penelitian Dan Skripsi.(Jakarta: Gramedia. 2017) Arikunto, Suharsimi. Manajemen Penelitian.(Jakarta: Pt. Rineka Cipta. 1995) Bungin, M. Burhan. Metodologi. *Jurnal EMBA*Vol, 4(1).
- Darizal, D., & rifki, muhamad. (2019). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Single Leg Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. *STAMINA*, 2(9), 52-63
- Effendy, R., & Effendi, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto. *STAMINA*, 2(9), 103-111
- Holt, J. (2023). Physical Philosophy: Martial Arts as Embodied Wisdom. *Philosophies*. <https://doi.org/10.3390/philosophies8010014>
- Li, Y., Xia, X., Meng, F., & Zhang, C. (2021). The association of physical fitness with mental health in children: A serial multiple mediation model. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41, 7280–7289. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01327-6>
- Laviko, Z., & Sepdanius, E. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (Menwa) Se-Kota Padang Tahun 2019. *STAMINA*, 2(11), 44-48
- Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi deskriptif pelatihan dan pengembangan sumberdaya manusia serta penggunaan metode behavioral event interview dalam merekrut karyawan baru di bank mega cabang kudus. *Journal of Management*, 2(2).
- Mahendri, I., & Gusril, G. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 31n Koto Pulai Dan Siswa Sd Negeri 40 Pasar Baru Lakitan Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *STAMINA*, 2(7), 63-75
- Muharamda, M., & Effendi, H. (2020). Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smpn 4 Lembah Gumanti. *STAMINA*, 3(5), 229-239
- Muchlis, A., Iqbal, D., & Alimuddin, A. (2021). Analisis Pada Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) petugas Panti Sosial. *STAMINA*, 4(12), 566-573
- Naldi, A. N. S. (2023). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pora Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1).
- Nelson, S., & Septri, S. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Pencak Silat Berbasis Multimedia Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *STAMINA*, 1(1), 346-358
- Rippe, J. M. (2021). Physical Activity and Health. *Manual of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.4135/9781412953948.n349>
- Sudiana, I. K., & Spyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Wani, B., & Wea, Y. M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10876–10882.

