
PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Boby Pratama^{1*}, Arif Yanuar Musrifin², Supriadin³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: boby.pratama@gmail.com

Diserahkan: 31 Juli 2023

Direviu: 31 Agustus 2023

Diterbitkan: 30 September 2023

Abstrak

Pencak silat merupakan salah satu olahraga prestasi, dimana dalam pencapaian prestasi tertinggi tidak dapat lepas dari beberapa faktor yang salah satunya adalah tingkat kondisi fisik. Berkaitan dengan hal tersebut tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 belum diketahui. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berjumlah 15 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: wall sit test, tes lari 1200 m putra dan 1000 m putri, tes lari 60 m, ball wall pass dan sit and reach. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup dengan persentase dari keseluruhan hasil tes dan pengukuran 41,1%. Adapun hasil secara keseluruhan adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 5,6%, kategori baik 22,2%, kategori cukup 41,1%, kategori kurang 27,8% dan kategori kurang sekali 3,3%. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tingkat Kondisi Fisik atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 masuk dalam kategori cukup dengan persentase 40%. Dengan persentase masing masing kategori yaitu kategori baik sekali 6,7%, baik 13,3%, Kurang 33,3% dan kurang sekali 6,7%.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Siswa, Ekstrakurikuler, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik manusia yang bertujuan untuk mencapai kesehatan jasmani maupun rohani, di mana pada saat pelaksanaannya terdapat perasaan senang dan puas. Orang yang melakukan olahraga disebut olahragawan. Sebagai olahragawan, pasti ada keinginan mencapai prestasi tertinggi untuk dijadikan sebagai acuan dan evaluasi dalam meningkatkan prestasi. Prestasi merupakan pencapaian hasil yang optimal oleh seseorang (olahragawan) atau sekelompok orang dalam kompetisi olahraga individu maupun kelompok. Olahraga yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur pembinaan dan pengembangan terhadap olahragawan disebut dengan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi pembinaan dan pengembangan dilakukan secara terencana, bertingkat dan kontinu. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga pencak silat.

Pada akhir-akhir ini pencak silat yang merupakan budaya asli Indonesia mulai populer di kalangan pelajar baik pelajar Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Sejalan dengan (Putra, 2021) saat ini pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak sekali

diminati oleh kalangan masyarakat, mahasiswa maupun pelajar. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah diselenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional. Berdasarkan peraturan pertandingan ada empat kategori yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda dan kategori seni beregu. Dimana pada masing-masing kategori para atlet pencak silat atau pesilat harus memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang prima. Pada kategori tanding pesilat harus memiliki stamina serta semangat juang yang tinggi, mempergunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dan mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya. Sementara untuk pesilat di kategori seni TGR (tunggal, ganda, regu) juga dituntut untuk melakukan gerakan tunggal, ganda dan beregu dengan benar, tepat, mantap dan disertai dengan penjiwaan baik menggunakan senjata maupun tangan kosong dengan durasi waktu 3 menit (Peraturan Pertandingan 2012).

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani merupakan tingkat kesanggupan tubuh seseorang guna melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu unsur terpenting dalam peningkatan prestasi pesilat adalah kebugaran jasmani, dikarenakan pesilat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti pada saat pertandingan maupun pelatihan sehingga dapat melakukan teknik-teknik pencak silat dengan maksimal. Tingkat kondisi fisik setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain meliputi usia, jenis kelamin dan genetik yang merupakan faktor bersifat tetap dalam tubuh individu. Sementara faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh individu dan bersifat tidak tetap, diantaranya adalah keadaan lingkungan, kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol dan aktivitas fisik sehari-hari.

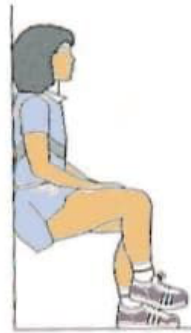
Pada penelitian ini penulis melihat atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 5 tidak hanya melakukan pelatihan pada keterampilan teknik, tetapi juga pada keterampilan fisik para pesilatnya dengan tujuan berkembangnya kemampuan pesilat dalam mencapai puncak prestasi. Karena pesilat dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk mencapai prestasi tertinggi. Tak jarang pelatih ekstrakurikuler pencak silat juga mengadakan simulasi tanding dan TGR untuk melihat kemajuan kemampuan dan mengevaluasi para pesilatnya. Kemudian penulis tertarik untuk melakukan pengamatan terhadap pesilat ekstrakurikuler pencak silat SMKN 3 Sumbawa pada saat simulasi tanding dan TGR. Hasil dari pengamatan penulis yaitu kondisi fisik sebagian pesilat kategori tanding terlihat mulai menurun pada babak ke 3, sedangkan pesilat pada kategori TGR pada menit ke 2 sampai menit ke 3 gerakan jurusnya mulai terlihat tidak maksimal. Dari pengamatan tersebut dapat dikatakan pesilat SMKN 3 Sumbawa membutuhkan program latihan fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan untuk peningkatan kondisi fisiknya saat ini.

Untuk meningkatkan kondisi fisik pesilatnya pelatih harus mengetahui dan memahami kondisi fisik masing-masing pesilat. Namun pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMKN 3 Sumbawa belum pernah melaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik setiap pesilatnya. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pesilat dibutuhkan data tingkat kondisi fisik setiap pesilat SMKN 3 Sumbawa. Data tingkat kondisi fisik yang telah didapat dapat digunakan pelatih sebagai acuan penyusunan program latihan selanjutnya sehingga latihan menjadi lebih optimal. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti mengangkat judul "Tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan rancangan eksperimen. Tujuan dalam penelitian ini adalah

untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 sedangkan sampel di dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berjumlah 15 peserta didik. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Adapun gambar intrumen penelitian yang digunakan akan diuraikan pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. *Wall Squat Test*

Sumber: Mackenzie (2015)

Teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan satuan persentase. penentuan kriteria dengan 5 kategori adalah menggunakan rumus sebagai berikut;

Tabel 1. Kategori Tingkat Kondisi Fisik

Kategori	Rentang Skor
Baik Sekali	$M + 1,5 SD \leq X$
Baik	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	$X < M - 1,5 SD$

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Dari analisis data penelitian yang dilakukan dalam proses penelitian, dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Tabel 1. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	27.90
Nilai Maksimal	70.29

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 70,29, dan skor terendah sebesar 27,90. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kanan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kanan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 67,58$	1	6.7	Baik Sekali
$52,11 < X \leq 67,58$	2	13.3	Baik
$36,65 < X \leq 52,11$	9	60	Cukup
$21,18 < X \leq 36,65$	2	13.3	Kurang
$X \leq 21,18$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 2 orang atau 13,3 %, cukup 9 orang atau 60%, Kurang 2 orang atau 13.3% dan kurang sekali 1 orang atau 6,7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan seluruh atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup.

Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Tabel 3. Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	33.71
Nilai Maksimal	66.62

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kekuatan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 66,62 dan skor terendah sebesar 33,71. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kiri peserta didik seluruh atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai Kiri

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65$	1	6.7	Baik Sekali
$55 < X \leq 65$	5	33.3	Baik
$45 < X \leq 55$	2	13.3	Cukup
$35 < X \leq 45$	6	40	Kurang
$X \leq 35$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kiri atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 5 orang atau 33.3 %, cukup 2 orang atau 13.3%, kurang 6 orang atau 40% dan kategori kurang sekali 1 Orang atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai kanan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah kurang.

Daya Tahan Kardiovaskular (Lari 1000 meter)

Tabel 5. Statistik Data Daya Tahan Kardiovaskular

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10
Nilai Minimal	39.79
Nilai Maksimal	66.43

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10, skor tertinggi sebesar 66.43, dan skor terendah sebesar 39.79. Dari hasil tes tersebut maka tingkat daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Daya Tahan Kardiovaskular

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65$	1	6.7	Baik Sekali
$55 < X \leq 65$	3	20	Baik
$45 < X \leq 55$	4	26.7	Cukup
$35 < X \leq 45$	7	46.7	Kurang
$X \leq 35$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan kardiovaskular seluruh atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 tidak ada yang berkategori baik sekali atau 0%, baik 4 orang atau 26.7 %, cukup 4 orang atau 26.7%, kurang 7 orang atau 46.6% dan tidak ada yang masuk kategori kurang sekali atau 0%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular seluruh atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah kurang.

Kecepatan (Lari 60 meter)

Tabel 7. Statistik Data Kecepatan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10.02
Nilai Minimal	30.41
Nilai Maksimal	69.43

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecepatan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10.02, skor tertinggi sebesar 69.43, dan skor terendah sebesar 30.41. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kecepatan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Kecepatan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	2	13.3	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	8	53.3	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	3	20	Kurang
$X \leq 34.97$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6.7%, baik 2 orang atau 13.3%, cukup 8 orang atau 53.3%, kurang 3 orang atau 20% dan Kurang sekali 1 orang atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup (53.3%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup.

Koordinasi Mata – Lengan (Ball Wall Pass)

Tabel 9. Statistik Data Koordinasi

Statistik	Skor
Mean	50.01
Std. Deviation	10.01
Nilai Minimal	33.29
Nilai Maksimal	69.55

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat koordinasi mata - lengan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50.01, simpangan baku sebesar 10.01, skor tertinggi sebesar 69.55, dan skor terendah sebesar 33.29. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kekuatan tungkai kanan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Koordinasi Mata-Lengan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	4	26.7	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	6	40	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	3	20	Kurang
$X \leq 34.97$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai kanan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 3 Sumbawa yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 4 orang atau 26,7%, cukup 6 orang atau 40%, Kurang 3 orang atau 20% dan kurang sekali 1 orang atau 6,7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup, maka dapat dikatakan bahwa tingkat koordinasi mata – lengan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup (40%).

Kelenturan (Sit and Reach)

Tabel 11. Statistik Data Keletukan

Statistik	Skor
Mean	50
Std. Deviation	10.01
Nilai Minimal	36.07
Nilai Maksimal	69.70

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kelenturan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 50, simpangan baku sebesar 10.01, skor tertinggi sebesar 69.70, dan skor terendah sebesar 36.07. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kelenturan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Kelenturan

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 65.03$	1	6.7	Baik Sekali
$55.01 < X \leq 65.03$	3	20	Baik
$44.99 < X \leq 55.01$	5	33.3	Cukup
$34.97 < X \leq 44.99$	6	40	Kurang
$X \leq 34.97$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kelenturan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 6,7%, baik 3 orang atau 20%, cukup 5 orang atau 33,3%, Kurang 6 orang atau 40% dan kurang sekali 0%. Dengan

pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kelentukan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah kurang (40%).

Tingkat Kondisi Fisik

Dari data frekuensi masing-masing tes yang sudah dikonversi ke dalam T- score dijumlahkan dan didapatkan hasil secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 13. Statistik Data Tingkat Kondisi Fisik

Statistik	Skor
Mean	300
Std. Deviation	33.42
Nilai Minimal	247.81
Nilai Maksimal	369.66

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 memiliki rata-rata 300, simpangan baku sebesar 33.42, skor tertinggi sebesar 369.81, dan skor terendah sebesar 247.81. Dari hasil tes tersebut maka tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler di SMKN 3 Sumbawa dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Tingkat Kondisi Fisik

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 350.13$	1	6.7	Baik Sekali
$316.71 < X \leq 350.13$	2	13.3	Baik
$283.29 < X \leq 316.71$	6	40	Cukup
$249.87 < X \leq 283.29$	5	33.3	Kurang
$X \leq 249.87$	1	6.7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan yang berkategori baik sekali adalah 1 atau 6.7%, baik 2 atau 13.3%, cukup 6 atau 40%, kurang 5 atau 33.3% dan kurang sekali 1 atau 6.7%. Dengan pertimbangan data di atas diketahui frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup (40%), maka dapat dikatakan bahwa Tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik yang telah dilaksanakan dengan atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 sebagai sampel, maka diperoleh bahwa Tingkat kondisi fisik pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 adalah cukup. Hal tersebut berdasarkan pertimbangan dari persentase frekuensi terbanyak yaitu pada kategori cukup dengan persentase 40%. Hasil kategori cukup ini mungkin disebabkan oleh program latihan ekstrakurikuler pencak silat yang belum maksimal dalam peningkatan kondisi fisik para pesilatnya. Akan tetapi juga ada faktor lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi hasil tes seperti: usia, kebiasaan, dan faktor lingkungan. Burhanuddin dalam menyatakan bahwa dalam proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada peningkatan kemampuan fisik maupun psikis peserta didik. Sejalan dengan pendapat tersebut secara umum

seluruh cabang olahraga termasuk pencak silat memerlukan tingkat kondisi fisik yang prima, maka wajar jika dalam prosesnya peningkatan kondisi fisik sangat diperlukan. Jika seorang pesilat memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka pesilat tersebut akan memiliki kesempatan gerak yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan dan memaksimalkan kemampuan-kemampuan dasar pencak silat yang telah dipelajari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tingkat Kondisi Fisik atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 masuk dalam kategori cukup dengan persentase 40%. Dengan persentase masing-masing kategori yaitu kategori baik sekali 6.7%, baik 13.3%, Kurang 33.3% dan kurang sekali 6.7%. Untuk atlet pencak silat tapak suci ekstrakurikuler SMKN 3 Sumbawa Tahun 2023 alangkah baiknya jika menambah frekuensi latihan di luar jadwal ekstrakurikuler untuk meningkatkan kondisi fisik. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat hendaknya memahami kondisi fisik para pesilatnya agar dapat memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kondisi para pesilat. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas dan menggunakan model penelitian yang lebih beragam agar mendapatkan hasil yang lebih akurat atau maksimal.

REFERENSI

- Agung Nugroho. (2004). Dasar-Dasar Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2009). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Awan Hariono. (2006). Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Burhan Bugin. (2001). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta. Gajah Mada Press
- Darma, S. P. S. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri SMP N 1 Kalasan Sleman. Skripsi. Pendidikan Olahraga. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1994). Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Diktat.
- Diktat. Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dzattulloh, Sutomo. 2014. Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa dan Siswi Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Efendi, Tomi. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Melalui Jalur Masuk SBMPTN, SNMPTN dan Ujian Mandiri Sebelum dan Setelah Mengikuti Perkuliahan Dua Semester. S1 thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gristyutawati, A, D., dkk. 2012. Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations 1(3). 130-135.
- Harsuki, H. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar). PT Raja Grafindo : Jakarta
- Hartanto, Dwi. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA MAARIF 1 Wates. Yogyakarta.

- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Iwan Setiawan. (1996). Latihan Kondisi Fisik. Bandung ITB dan FPOK Bandung
- Ismayarti. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johansyah Lubis. (2004). Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Kriswanto, E.S. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta. PUSTAKABARUPRESS
- Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation tests (B. Mackenzie (ed.); First).
jonathan.pye@electricwordplc.com. %0A101 evaluation testsshahroodut.ac.ir
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Dahai Prize
- M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: FPOK- IKIP Semarang
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. Jurnal Penjakora. 9(1): 62-70.
- Nugroho, F. A dan Hartoto, S. (2017). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 5(3): 640-646.
- PB IPSI. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. Hasil Keputusan Munas 2012.
- Ramadhana, M. M. L dan Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 4(2): 467-471.
- Rusli Lutan, dkk. (1999). Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga. Jakarta: KONI Pusat
- Suharto. (1999). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sutopo, W. G. dan Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. Jurnal Moderasi Olahraga. 27-34.
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT, Bumi Timur Jaya
- Yanti, N., 2016. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan. 6(11): 963-970).
- Yudha M. Saputra, (1999). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan EkstraKurikuler.
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Primary School Teacher Development Project) IBRD : LOAN 3496 – IND.