

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ALTET
PENCAK SILAT KOTA DOBO**

Yomima Getreda Gainau¹, Jhoni M Tahapary², Marsiline, Pieter³
jennhyyomigainau@gmail.com¹, johnitahapary62@gmail.com²,
wacannojessy@gmail.com³

Prodi Pendidikan Jasmani Kabupaten Kepulauan Aru

ABSTRAK

This study aims to determine the level of physical fitness of the This research belongs to the type of survey research. The population of this research is the pencak silat athletes in the city of Dobo with a total sample of 16 athletes consisting of 6 women and 10 sons. The data analysis technique used in this research is descriptive quantitative. The data collected from each test item is rough data from the results of each test item which is converted into a value by conserving the coarse data results of each test item using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) assessment table for children aged 16-19 years. from the physical quality development center 2010. Based on the results of data analysis, this study concludes that: the level of physical fitness of the pencak silat athletes in the city of Dobo with very good category 6,25% (1 athlete), good 31,25% (5 athletes), moderate as much as 62,5% (10 athletes), less 0 % (0 athletes), very less 0% (0 athletes). have a good level of physical fitness.

Keywords : Survey, Physical, Fitness

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga banyak digemari masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga orang tua. Melalui olahraga kita diajak untuk berperilaku hidup sehat. Tubuh yang sehat, struktur dan fungsi organ yang sesuai pada porsinya atau normal adalah dambaan setiap orang. Sebab melalui tubuh yang sehat, kegiatan beraktivitas sehari-hari dapat dijalankan secara lancar tanpa hambatan fisik yang berarti. Akan tetapi sehat saja tidak cukup, terlebih untuk aktivitas yang membutuhkan banyak energi dalam waktu relatif lama dan dilakukan secara terprogram, kontinyu atau rutin hampir disetiap harinya. Oleh sebab itulah diperlukan kebugaran jasmani yang harus tetap terjaga yang tentunya diimbangi dengan kecukupan kebutuhan gizi tubuh. Sebab kebugaran jasmani tidak akan pernah tercapai apabila kebutuhan gizi tubuh tidak tercukupi. Karena tubuh menyerap zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi untuk membangun kekuatan. Dan kekuatan atau energi yang berguna dalam melakukan aktivitas sehari-hari khususnya berolahraga secara teratur untuk mencapai kebugaran jasmani. Dan itu semua sangat penting untuk dimulai sejak usia dini. Karena masa usia dini adalah masa aktif pertumbuhan yang sangat mempengaruhi masa usia dewasa, dimana pertumbuhan di usia dini kebugaran jasmani sudah mulai

dibentuk, maka akan memberi pengaruh besar terhadap puncak prestasi anak ketika ia nanti berusia dewasa, dalam hal ini menyangkut olahraga prestasi.

Dunia olahraga, khususnya olahraga prestasi seorang atlet dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik guna menunjang aktivitas fisiknya. Yang mana aktivitas atau kerja fisik tersebut mendorong tercapainya hasil kerja yang produktif terhadap peningkatan prestasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani sangat mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi maksimal. Untuk itu kebugaran jasmani mutlak atau wajib dimiliki, khususnya bagi setiap atlet. Jika hal tersebut tidak tercapai atau terpenuhi maka akan sangat mengganggu aktivitas latihannya. Sehingga atlet akan sangat kesulitan dalam mengikuti kegiatan latihan yang telah diprogramkan. Apabila kondisi ini terus berlanjut, bukan tidak mungkin akan berimbas pada prestasi atlet, yang kemungkinan besar berakibat terhadap penurunan prestasi. Untuk itulah disetiap cabang olahraga manapun terlebih yang ditujukan untuk prestasi, kebugaran jasmani adalah wajib hukumnya. Khususnya dalam cabang olahraga dan seni bela diri pencak silat yang ditujukan untuk prestasi. Yang mana cabang olahraga ini akan banyak membutuhkan energi ekstra dalam setiap latihannya. Dan dengan latihan yang terprogram akan membentuk untuk tercapainya kondisi kebugaran jasmani yang optimal.

Kebugaran jasmani yang prima dapat meningkatkan tingkat produktifitas atlet dalam berprestasi. Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal, alangkah baiknya jika tingkat kebugaran jasmani dimulai sejak usia dini. Karena derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmani kian meningkat. Selain itu dengan derajat kebugaran jasmani yang baik, atlet juga dapat memperkecil tingkat kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktifitas fisik yang berat. Berdasarkan hal itulah penulis terdorong untuk mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat dengan mempergunakan judul "survey tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat penjuru angin kota dobo"

Menurut (Suharjana, F., & Purwanto, 2008) "kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan" kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan

Menurut (SARI et al., 2019) Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu dalam melakukan kegiatan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh (Irianto, 1997) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut (Rusdi et al., 2016) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Serupa dengan (Harmani & Mansyur, 2014) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

Menurut (Fredericus Suharjana, 2013), menyatakan bahwa kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

Sharkey (dalam (Suharjana, 2013) Penelitian di *California Departement of Health* menyarankan Ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan di beri umur panjang.

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut (Dr.Albertus Fenanlampir, 2015) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu. Berdasarkan pendapat di atas menyatakan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teeste

Menurut (Sukadiyanto, 2010) kekuatan (strenght) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau ketahanan.

Menurut (Suharno, 1985a) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh (Saifudin, 1999) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus.

(Sajoto, 1988). Menurut kelentukan (flexibility) ialah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas.

(Suharno, 1985b) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda ataustimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien,efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Menurut (Grana, 1991) bahwa koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak dengan tepat agar mampu mencapai suatu tugas fisik khusus.

Menurut (Sukadiyanto, 2010), keseimbangan dinyatakan sebagai fungsi mengontrol dari kontraksi otot. Dimana keseimbangan menurut keduanya mempunyai makna yang sama.

Menurut (Abdulkadir Ateng, 1992), ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

Menurut guru besar pencak silat bawean, Abdus Syukur (dalam (Maryono., 1998) menyatakan sebagai berikut: Pencak adalah gerakan langkah 17 keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi.

METODE

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survey, penelitian ini menjelaskan tentang survey tingkat kebugaran jasmani pada atlet pencak silat kota Dobo. Berdasarkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi penelitian, tujuannya untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat.

C. Variabel Penelitian

Variabel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat dengan indikatornya yaitu tes kebugaran jasmani.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Widiastuti, 2011)

1. Tes Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik.

2. Tes angkat tubuh (pa) dan gantung siku tekuk (pi)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra hasil yang dicatat adalah jumlah angkatan yang sempurna yang dilakukan, sedangkan untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes Lari 1200 meter untuk Putra dan Tes Lari 1000 meter untuk Putri.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, selain itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

$$\text{Rumus } P = \frac{F}{N} \times 100$$

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang kebugaran jasmani atlet pencak silat. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto, 2006). Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik tes pengukuran dan pengumpulan data.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu yaitu pada tanggal 10 januari 2022 yang digunakan untuk pengambilan data melalui tes dan pengukuran serta dokumentasi pada 16 atlet.

Tabel `1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani atlet pencak silat kota dobo

No	Nama	Nilai TKJI					Nilai	Status
		Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lonpat Tegak	Lari 1200 Meter		
1	J G	7"12	15	37	70	04.15	18	Baik
2	A N	7"34	9	35	63	05.45	18	Baik
3	J A	7"32	10	36	76	04.78	20	Baik Sekali
4	E L	9"74	9	35	56	05.49	15	Sedang
5	A K	9"74	10	53	66	04.78	18	Baik
6	M	8"34	12	34	50	03.45	19	Baik
7	R M	8"78	10	38	63	06.56	15	Sedang
8	S P	7"23	11	20	52	03.78	17	Sedang
9	I B	7"2	11	32	45	03.67	18	Baik
10	M G	8"21	12	43	66	04.56	19	Baik
11	J K	8"18	5	40	42	04.34	17	Sedang
12	J I	8"13	12	40	42	05.76	18	Baik
13	S P	9"34	10	32	40	05.76	17	Sedang
14	A M	9"54	31	23	40	05.45	18	Baik
15	R M	9"33	16	38	40	04.67	17	Sedang
16	W R	7"34	12	31	47	04.45	16	Sedang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka hasil penelitian disajikan dalam bentuk penyajian data yang sesuai dengan hasil pengukuran yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini terlaksana dikarenakan dari sampel yang dijadikan responden untuk diambil data-datanya dari Lari 60 Meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak, Lari 1200 Meter, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat kota dobo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat yang berjumlah 16 atlet 10 putra dan 6 putri. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani atlet pencak silat yang berkategori baik sekali 1 atlet atau 6,25%, baik 5 atlet atau 31,25%, sedang 10 atlet atau 62,5%, kurang 0 atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%. Hasil tes bisa dilihat pada tabel 4. 11. hasil tes kebugaran jasmani atlet pencak silat kota dobo.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud Dirjen Dikti.

- Dr.Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. CV.ANDI.OFFSET.
- Fredericus Suharjana. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Kkn-Ppl Pgsd Penjas Fik Uny Kampus Wates Tahun 2012. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3014>
- Grana, W. A. dan A. K. (1991). *Clinical Sport Medicine*. W. B. Saunders Company.
- Harmani, A. R., & Mansyur, M. (2014). Peran Indeks Massa Tubuh, Tanda Vital dan Sosiodemografi terhadap Kebugaran Peserta Klub Jantung Sehat, Jakarta Timur. *EJournal Kedokteran Indonesia*. <https://doi.org/10.23886/ejki.1.3002>.
- Irianto, D. P. (1997). Olahraga Yang Aman Dan Efektif Untuk Kebugaran. *Cakrawala Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.9235>
- Maryono. (1998). *Pencak Silat; Waktu Merentang*. Yogyakarta.
- Rusdi, Arifin, Z., & Asmutiar. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Pendidikan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v5i1.312>
- Saifudin. (1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Balai Pustaka.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Debdikbud.
- Sari, R. K., Hadi, J. P., & Wijayaningrum, L. (2019). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Mengukur Vo2 Maks pada Nelayan Penyelam di Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. *Hang Tuah Medical Journal*. <https://doi.org/10.30649/htmj.v16i2.117>
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D Ii Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*,.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985a). *ilmu kepelatihan olahraga*. FPOK IKIP.
- Suharno. (1985b). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yayasan STO.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. FIK UNY.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT BUMI TIMUR JAYA 2011.