



Niati Khoisyah¹
 M. Fransazeli
 Makorohim²

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET PERGURUAN SILAT WALET PUTI DI KUBANG

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kubang. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kubang yang berjumlah 11 putera dan 5 puteri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kebugaran jasmani atlet. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kebugaran jasmani atlet perguruan Silat Walet Puti di Kubang dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai atlet putera hanya 15.91 dengan kategori sedang dan untuk atlet puteri hanya 6.08 dengan kategori nilai kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Atlet Perguruan Silat

Abstract

The aim of this research is to determine the level of physical fitness in athletes at the Silat Walet Puti College in Kubang. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were athletes at the Walet Puti Silat College in Kubang, totaling 11 boys and 5 girls. The research instrument used was a physical fitness test. The data analysis technique used is calculating the athlete's physical fitness value categories. Based on the results of calculating the average physical fitness score, it is known that the physical fitness level of Silat Walet Puti college athletes in Kubang with the final average score achieved by male athletes is only 15.91 in the medium category and for female athletes it is only 6.08 in the poor category.

Keywords: Physical Fitness of Silat College Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek kehidupan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan sangat bermanfaat bagi kesehatan individu/masyarakat baik dalam kelompok prestasi, hobi dan rekreasi. Akan tetapi banyak masyarakat yang kurang paham akan prosedur, teknologi, dan kebutuhan olahraga yang mana dapat menyebabkan problematik dalam olahraga.

Bagi orang awam istilah physical fitness atau kebugaran jasmani sudah sangat familiar, bahkan di (Undang-undang, 2005) nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), kata kebugaran tercantum pada pasal 4 “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di jelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga, dan di beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia yang berkembang pesat, di antaranya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia. Pencak adalah gerakan serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa

^{1,2} Universitas Islam Riau

Email: niatikhoisyah@student.uir.ac.id, mfransazeli@edu.uir.ac.id

dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah intisari dari pencak, ilmu untuk berkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Untuk dapat menjadi pesilat bela diri yang baik, seorang harus berlatih keras dan disiplin.

Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar pencak silat, antara lain sebagai berikut: teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan dan tangkisan. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu. Dalam melakukan teknik pencak silat diperlukan teknik yang baik serta kondisi fisik yang maksimal. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu, aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Selain teknik dasar, pesilat pencak silat juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Pesilat pencak silat diwajibkan memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 3 (tiga) babak, dengan masing-masing babak selama 2 menit dan istirahat antara babak 1 menit. Pesilat pencak silat dalam bertahan dan menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan keras (body contact), ataupun harus bergerak dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti tiba-tiba untuk menguasai pertandingan (memukul, menendang, menghindar, membanting, dll).

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, tentunya berkaitan dengan tingkat kesehatan jasmani yang baik pula, sehingga semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya, dan sangat berpengaruh terhadap prestasinya, khususnya dalam bidang olahraga, maka perlu dilakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi pencak silat.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani atlet pencak silat hendaknya didasari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet perguruan silat walet putih di Kubang, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pesilat mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pesilat dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet Perguruan Silat Walet Putih Di Kubang, terlihat bahwa kecepatan gerakan atlet dalam melakukan teknik pencak silat masih belum cepat, power dari pukulan maupun tendangan masih kurang bertenaga sehingga pada sesi pertandingan yang menyebabkan atlet kesulitan dalam menciptakan poin, selain itu koordinasi gerak atlet belum maksimal karena setelah gerakan serangan atlet lambat untuk melakukan kuda-kuda, kecepatan teknik juga belum baik, terlihat dari pergerakan pukulan maupun tendangan yang dilakukan oleh atlet tidak tepat mengenai sasaran karena lawan lebih cepat menghindar. Kemudian pada saat pertandingan berlangsung atlet terlihat cepat lelah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Perguruan Silat Walet Putih Di Kubang yang berjumlah 11 putera dan 5 puteri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kebugaran jasmani atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet puetera Perguruan Silat Walet Putih Di Kubang, di dapatkan data bahwa kebugaran jasmani atlet perguruan Silat Walet Putih Di Kubang terbagi pada tingkat TKJI yang berbeda-beda yaitu diperoleh 2 orang atau 18.18% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 27.27% dalam kategori sedang dan diperoleh 5 orang atau 45.45% dalam kategori baik dan diperoleh 1 orang atau 9.09% dalam kategori baik sekali. Sedangkan pada atlet puteri diperoleh 3 orang atau 60% dalam kategori kurang, diperoleh 2 orang atau 40% dalam kategori sedang.

Berdasarkan nilai rata-rata jumlah nilai tes kebugaran jasmani atlet perguruan Silat Walet Putih Di Kubang adalah 15,91 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori sedang,

sedangkan pada atlet puteri adalah 12,20 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih masih cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain, ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Secara umum dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada atlet perguruan Silat Walet Puti Di Kubang siswa melakukan tes dan pengukuran sesuai prosedur TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan siswa sangat bersemangat dalam mengikutinya karena tes tersebut sangat penting bagi mereka untuk mengetahui tingkat kebugaran tubuh mereka. Selain itu juga atlet perguruan Silat Walet Puti Di Kubang juga belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada pesilat, oleh karena itu mereka sangat antusias dalam mengikuti tes kebugaran ini.

Agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik perlu adanya kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani pesilat dengan melakukan kegiatan yang rutin. kemudian untuk memaksimalkan kebugaran jasmani seorang pesilat juga dapat dilakukan dengan asupan gizi yang baik akan menjadi stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmani akan terjaga dan terurus dengan baik maka dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap kualitas aktifitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet perguruan Silat Walet Puti Di Kubang memperbaiki kebugaran jasmani yang mereka miliki atau meningkatkan menjadi lebih baik lagi dengan cara melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kualitas komponen kebugaran jasmani antara lain: melakukan latihan daya tahan dengan lari maratho pagi, melakukan latihan kekuatan dan power otot dengan latihan push up dan pull up serta latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan, dengan adanya upaya tersebut maka sedikit banyaknya akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmami.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak hanya bagi atlet putera saja, namun juga ditekankan bagi atlet putri yang masih tergolong kurang kategori tingkat TKJInya, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dasar bagi peningkatan tingkat TKJI yang dimiliki oleh atlet perguruan Silat Walet Puti Di Kubang

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kebugaran jasmani atlet perguruan Silat Walet Puti di Kubang dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai atlet putera hanya 15.91 dengan kategori sedang dan untuk atlet puteri hanya 6.08 dengan kategori nilai kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bumi Pamulang. Bambu Apus: Ilmu.
- Andriyani, Fitria, D. (2016). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal Riset Physical Education (MOTION)*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.454>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT. RajaGrafindo Persada.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2011). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Farid, M., & Nasution, J. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762–765.

- <https://doi.org/10.34261/jpok.v5i3.55237>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–173. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kriswanto, S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Recovery*. Depok. PT. RajaGrafindo Persada.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Marhaendro, (2020). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. UNY Press.
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10(9), 278–284. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i3.7384>
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Pratama, T. Y. (2017). Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 2(2), 183–195. <https://doi.org/10.30870/jpks.v2i2.2531>
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 29–38. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang. Sukabina Pers.
- Setiawan, A., & Hidayat, T. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 857–861. <https://doi.org/10.25534/jpok.v5i3.4361>
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Suwirman. (2018). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Undang-undang. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Kemenegpora.
- Wardoyo. (2014). *Pecak Silat Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zulraflia, Z. (2021). Pengaruh Kemampuan Gerak Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, 4(01), 91–101. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.4016>