" SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA PESILAT TINGKAT BALIK SATU DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA"

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Muhammad Mauludin Zarkasyi

6101410018

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Muhammad Mauludin Zarkasyi. 2015. **Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pesilat Tingkat Balik Satu Di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.** Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Endro Puji P, M.Kes.

Kata Kunci : Pesilat Tingkat Balik, Kesegaran Jasmani, Merpati Putih,

Latihan yang dilakukan, seperti kelentukan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan sudah diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, juga diajarkan olah pernapasan sebagai pendukung dari kondisi fisik pesilat. Pasti akan timbul pertanyaan, seberapa baik kemampuan fisik pesilat yang dihasilkan dari latihan yang telah dilakukan di perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga, maka perlu dilakukan pengujian terhadap kemampuan fisik dari pesilat melalui tes. Untuk menguji kondisi fisik dari latihan yang telah dilakukan, maka peneliti melakukan tes kesegaran jasmani pada pesilat tingkat balik satu. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah klasifiasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui klasifiasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif artinya data ini diperoleh dari pengukuran, dan alat ukur yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data yang digunakan, setelah data diperoleh dimasukan kedalam table norma TKJI.

Setelah pengumpulan dan pengolahan data, didapatkan hasil sebagai berikut: 1) Jumlah pesilat yang klasifikasi kesegaran jasmaninya baik sekali yaitu 0%. 2) Jumlah pesilat yang klasifikasi kesegaran jasmaninya baik yaitu 8%. 3) Jumlah pesilat yang klasifikasi kesegaran jasmaninya sedang yaitu 38%. 4) Jumlah pesilat yang klasifikasi kesegaran jasmaninya kurang yaitu 50%. 5) Jumlah pesilat yang klasifikasi kesegaran jasmaninya kurang sekali yaitu 4%. Pembahasan dari penelitian yang dilakukan adalah Dari 24 sampel pesilat tingkat balik satu, yang diberi tes kesegaran jasmani, didapatkan gambaran bahwa hasil rata-rata klasifikasi tingkat kesegaran jasmani pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih cabang Purbalingga adalah kurang, dengan rata-rata klasifikasi kesegaran jasmaninya adalah 13,5.

Simpulan : klasifikasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga adalah kurang, dengan rata-rata klasifikasi kesegaran jasmaninya adalah 13,5. Saran : dalam memberikan latihan harus seimbang, antara latihan fisik, taktik, mental, dan olah pernapasan agar perkembangan atlet setabil dalam setiap aspek.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Dosen Pembimbing	**Yang Mengajukan**
Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes.	**Muhammad Mauludin Z.**
NIP 195903151985031003	NIM 6101410018

Mengesahkan

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd.

NIP 19610903 198803 1 002

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Muhammad Mauludin Zarkasyi

NIM : 6101410018

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pesilat Tingkat Balik Satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Semarang, 24 Oktober 2014

Yang menyatakan,

Muhammad Mauludin Zarkasyi

NIM : 6101410018

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Mauludin Zarkasyi NIM 6101410018. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pesilat Tingkat Balik Satu Di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari rabu tanggal 28 Januari 2015.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Dr. H. Harry Pramono, M. Si.	Supriyono , S. Pd., M. Or.
NIP. 19591019 198503 1 001	NIP. 19720127 199802 1 001

Dewan Penguji

1. Agus Pujianto, S. Pd., M. Pd.
   NIP.19730202 200604 1 001

2. Dra. Heny Setyawati, M. Si.
   NIP.19670610 199203 2 001

3. Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes.
   NIP.19590315 198503 1 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- *Kebahagian hidup yang sebenarnya adalah hidup dengan rendah hati. (W.M. Thancheray)*
- *Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat. (Winston Chuchill)*
- *Pendidikan mempunyai akar yang pahit, tapi buahnya manis. (Aristoteles)*
- *Bila Anda ingin bahagia, buatlah tujuan yang bisa mengendalikan pikiran, melepaskan tenaga, serta mengilhami harapan Anda, (Andrew Carnegie).*

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

Kedua Orang tua tercinta bapak Nur Iman dan Ibu Nangimah yang selalu memberikan doanya kepada saya yang senantiasa menjadi pendukung saya dalam menyelesaikan studi saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **"Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pesilat Tingkat Balik Satu Di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga".** Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.

6. Ketua perguruan pencak Silat Merpati Putih Cabang Purbalingga, Mas Ajar yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam memperoleh data untuk penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dan mendoakan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Penulis

Muahammad Mauludin Zarkasyi

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 10
1.3 Rumusan Masalah 11
1.4 Tujuan Penelitian 11
1.5 Manfaat Penelitian 11
1.5.1 Secara Teoritis 11
1.5.2 Secara Praktis 11
1.6 Penegasan Istilah 11
1.6.1 Survei 12
1.6.2 Latihan 12
1.6.3 Kesegaran Jasmani 12
1.6.4 Kolat 12

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS
2.1 Hakekat Pencak Silat 13
2.2 Sejarah Pencak Silat 15
2.3 Pesilat 19
2.4 Kesegaran Jasmani 19
2.4.1 Komponen Kesegaran Jasmani 20
2.4.2 Tes Kesegaran Jasmani 22
2.5 Sejarah Perguruan Pencak Silat Merpati Putih 25
2.6 Latihan Di Perguruan Merpati Putih 28
2.6.1 Tata Gerak Di Perguruan Merpati Putih 28
2.6.2 Tata Napas 33
2.6.3 Latihan Kondisi Fisik 43

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Metode Penelitian 46
3.2 Desain Penelitian 47
3.3 Variabel Penelitian 48

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 49
3.4.1 Populasi 49
3.4.2 Sampel dan Penarikan Sampel 49
3.5 Instrumen Penelitian 50
3.5.1 Tes Lari 60 Meter 50
3.5.2 Tes Gantung Siku (Putri) dan Angkat Tubuh (Putra) 52
3.5.3 Baring Duduk 60 Detik 56
3.5.4 Loncat Tegak 58
3.5.5 Lari 1000 M Putri dan 1200 M Putra 61
3.6 Prosedur Penelitian 63
3.7 Teknik Analisis Data 63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 65
4.1.1 Deskripsi Data 66
4.1.2 Hasil Analisis Data 68
4.2 Pembahasan 70

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 74
5.2 Saran 75

DAFTAR PUSTAKA 76

LAMPIRAN-LAMPIRAN 77

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman
3.1 Norma Tes Kesegaran Jasmani 64
4.2 Hasil Tes Kesegaran Jasmani 65
4.3 Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pesilat Tingkat Balik Satu 66
4.4 Rangkuman Hasil Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Bagi Tingkat Balik Satu Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalinga..... 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Desain Penelitian	47
3.2	Langkah-langkah Penelitian	48
3.3	Lari 60 Meter	51
3.4	Palang Tunggal	52
3.5	Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	53
3.6	Sikap Dagu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	54
3.7	Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	55
3.8	Sikap Gantung Siku Tekuk	56
3.9	Sikap Permulaan Baring Duduk	57
3.10	Sikap Baring Menuju Duduk	57
3.11	Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	58
3.12	Papan Loncat Tegak	59
3.13	Sikap Menentukan Raihan Tegak	60
3.14	Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin	61
3.15	Posisi Start Lari 1000 dan 1200 Meter	62
3.16	Stopwatch Dimatikan Setelah Pelari Melintasi Garis Finis	63
3.17	Grafik Jumlah Setiap Tes Kesegaran Jasmani	68
3.18	Grafik Klasifikasi Kesegaran Jasmani Pesilat Tingkat Balik Satu	69
3.19	Grafik Presentase Klasifikasi Kesegaran Jasmani	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Lembar Pengesahan Proposal 77
2. Formulir Usulan Topik Skripsi 78
3. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing 79
4. Surat Ijin Penelitian 80
5. Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga 81
6. Matrik Pengumpulan Data 82
7. Matrik Hasil Tes Kesegaran Jasmani 83
8. Hasil Tes Lari Sprint 60 Meter 84
9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh 86
10. Hasil Tes Baring Duduk 88
11. Hasil Tes Loncat Tegak 90
12. Hasil Tes Lari 1000m/Putri dan 1200m/Putra 93
13. Daftar Pesilat Balik Satu 95
14. Foto Penelitian 97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan demi menjaga kesegaran jasmani untuk mencapai kehidupan yang sehat, dan juga sebagai sarana untuk mencari hiburan dan berkumpul atau menjalin tali silaturahmi dengan orang lain. Olahraga itu sendiri memiliki berbagai pengertian yang berbeda, misalnya menurut Poerwadarminta (2000:62) menerangkan : "Olahraga adalah untuk mengolah, melatih raga atau tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat". Sementara menurut Matveyev (1981) ; dalam Rusli Lutan, (1992) bahwa "Olahraga merupakan kegiatan atau otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerak: (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin".

Meski kata kesegaran jasmani telah muncul beberapa kali, namun rasanya masih perlu dipertegas apa yang dimaksud kata tersebut. Dari segi medis dinyatakan bahwa: Kesegaran jasmani menunjukan kapasitas fungsional seseorang menghadapi suatu tugas. Kesegaran Jasmani tergantung pada potensi biodinamika seoran, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Maka dari itu, banyak orang yang mencoba melakukan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Karena biasanya orang itu malas melakukan olahraga yang banyak mengeluarkan tenaga maupun waktu yang digunakan terlalu lama, maka banyak orang yang menggunakan jalan alternatif dalam usahanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Tes Kesegran Jasmani terbaik hendaknya mengungkapkan kemampuan seseorang menghadapi tuntutan biologis yang berat. (Balke, di dalam Casady, Mapes, dan Alley, 1971). Bortz menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani menunjukan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan. Sedang Anderson mendefinisikan sebagai berikut: kemampuan system respirasi dan sirkulasi untuk pulih-asal dari beban kerja. Ahli-ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik/memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran Jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapan berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengn tuntutan sekitar (Sudarsono SP, 1992:9).

Dalam lembaga-lembaga pendidikanpun olahraga dimasukan di dalam kurikulum pendidikan. Di lembaga-lembaga pendidikan, olahraga termasuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dengan berkembangya zaman, masyarakatpun mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga. Sehingga berbagai penelitianpun dilakukan, dengan tujuan semata-mata untuk meningkatkan kemampuan peserta didik salah satunya dalam cabang olahraga. Dengan demikian harapan masyarakat dapat terwujud, dan dunia olahraga khususnya Indonesia tidak ketinggalan zaman. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik maka tidak membatasi kita dalam melakukan kegiatan olahraga, baik olahraga yang bertujuan untuk hiburan maupun olahraga yang bertujuan kearah prestasi.

Olahraga dibagi-bagi menjadi beberapa cabang, yaitu cabang atletik, cabang permainan, cabang air (aquatic), dan cabang olahraga beladiri. Cabang olahraga tersebut tersebar luas diseluruh Negara di dunia ini, baik olahraga yang sudah mendunia maupun olahraga yang masih tradisional. Biasanya dari setiap Negara memiliki olahraga tradisional yang berbeda, tergantung dari kebudayaan dari Negara tersebut. Di Indonesia sendiri memiliki berbagai jenis olahraga tradisional yang tersebar diseluruh plosok daerah di Indonesia. Biasanya olahraga tradisional dibuat sesuai dengan kebutuhan masyarakat di daerah tersebut. Dan bertujuan untuk meningkatkan tali silaturahmi dan untuk menghibur masyarakat di daerak tersebut.

Cabang olahraga beladiri merupakan olahraga yang cukup diminati oleh masyarakat pada umumnya, karena cabang beladiri merupakan cabang olahraga yang tidak membutuhkan biaya yang besar dan juga bisa digunakan sebagai alat untuk mempertahankan diri. Cabang beladiri juga bermacam-macam, tergantung dari kebudayaan negara yang menciptakannya contohnya beladiri Pencak Silat, beladiri *Kung fu*, beladiri *Karate*, dan beladiri *Taekwon-Do* dari Korea. Dimana pengertian beladiri adalah merupakan naluri dari manusia untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan diri maupun masyarakatnya.

Pencak Silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak Silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan Indonesia, juga merupakan salah satu warisan dari nenek moyang kita yang perlu kita lestarikan. Pencak Silat merupakan cara membela diri yang sesuai dengan kondisi alam sekitar pada zaman pra sejarah. Pada zaman penjajahan, beladiri pencak silat dipelajari oleh para pejuang kemerdekaan secara sembunyi-sembunyi dan dipergunakan untuk melawan penjajah. Istilah Pencak Silat sebagai seni bela diri

bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar Pencak Silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Dan pengertia Pencak silat secara umum adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa.

1) Ciri-ciri umum pencak silat Indonesia :

(1) Pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan, dari kuku pada ujung jari kaki atau tangan sampai dengan rambut (terutama wanita) untuk membeladiri.

(2) Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (kayu, batu, pasir, payung, sapu tangan, tas, tusuk konde, sandal, selendang, dan sebagainya.

(3) Pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan: Alam sekitarnya, alat istimewa, adat sopan santunnya, temperamennya atau watak dan keperibadian suku bangsanya, agama atau kepercayaan dan kebatinannya.

2) Ciri-ciri khusus pencak silat :

(1) Sikap tenang, lemas (relaks), dan waspada.

(2) Mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, saat (*timing*) dan sasaran yang tepat, disertai gerak reflek utnuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga.

(3) Mempergunakan prinsip “timbang badan”, permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan.

(4) Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan.

(5) Menghemat menyimpan tenaga, mengeluarkan tenaga sedikit mungkin (ekonomis).

Akhir-akhir ini, isu tentang pentingnya pendidikan karakter menjadi wacana yang sangat hangat diperbincangkan di dunia pendidikan Indonesia, bahkan telah ditetapkan sebagai kebijakan nasional di bidang pendidikan. Rencana menteri pendidikan Nasional periode 2010-2015 mengusung pendidikan budaya dan karakter sebagai suatu keniscayaan bagi kesatuan dan persatuan bangsa (Somantri, 2011; dalam Budimansyah dan Komlasari, Eds; 2011: 3). Gagasan tentang pentingnnya pendidikan karakter sebagai landasan pembangunan, sesungguhnya sejak lama sudah di cenangkan, semenjak era kepemimpinan Soekarno yang dikenal dalam visi *character and national building* yang menjadi payung semua aspek pembangunan, termasuk olahraga. Visi ini merupakan kristalisasi dari semangat kebangsaan, yang secara *historis mengkristal* dalam wujud gerakan Kebangkitan Nasional 1908, Sumapah Pemuda 1928, dan Proklamasi 1945. Selanjutnya, dalam Rancangan Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005-2025 (UU RI Nomor 17 Tahun 2007) tercantum"… terwujudnya karakter bangsa yang tangguh, kompetitif, berakhlak mulia, dan bermoral berdasarkan pancasila, yang dicirikan dengan watak dan perilaku manusia dan masyarakat Indonesia yang beragam, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, bertoleransi, bergotong-royong, berjiwa patriotik, berkembang dinamis, dan berorientasi ipteks" (Winataputra dan Saripudin, 2011; dalam Budimansyah dan Komalasari, 2011: 12).

Pendidikan karakter merupakan pendidikan yang ditujukan untuk membina generasi muda agar beretika, bertanggung jawab, dan peduli melalui pemodelan dan pembiasaan. Pendidikan karakter mengajarkan nilai-nilai kebaikan dengan

penekanan pada nilai universal dan nilai budaya. Menurut Lickona (1991), pendidikan karakter ialah pendidikan yang melibatkan aspek pengetahuan *cognitive*, perasaan (*feeling*), dan tindakan (*action*). Tanpa ke 3 aspek ini, pendidikan karakter tidak akan berjalan efektif. Pelaksanaan pendidikan karakter harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Dengan pendidikan karakter, seorang anak akan menjadi cerdas emosinya. Kecerdasan emosi merupakan bekal terpenting dalam mempersiapkan anak untuk menyongsong masa depan karena kecerdasan emosi seseorang akan dapat berhasil dalam menghadapi segala macam tantangan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademis.

Pendidikan karakter sesungguhnya dilakukan dalam upaya member arah mengenai konsep baik dan buruk (moral) sesuai dengan tahap perkembangan dan usia siswa. Pendidikan karakter sering dimaknai sebagai pendidikan budi pekerti, di mana seseorang dikatakan berkarakter atau berwatak jika berhasil menyerap nilai dan keyakinan yang dikehendaki masyarakat serta digunakan sebagai kekuatan moral dalam hidupnya.

Tujuan pendidikan dalam pencak silat adalah membentuk manusia pencak silat yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berkepribadian luhur, cinta persahabatan, perdamaian, renda hati, mampu mengendalikan diri, disiplin, percaya diri, tahan terhadap cobaan, dan lain sebagianya. Di dalam pencak silat juga diajarkan bersikap hormat kepada orang lain, tenggang rasa, dan suka menolong orang lain. Dalam pergaulan social diajarkan bersikap rendah hati, ramah dan sopan dalam berbicara, berjiwa besar, dan tidak segan-segan meminta maaf jika berbuat kesalahan terhadap orang lain.

Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses berfikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan, dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat. Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai/menghormati sesama teman latih-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat. Pendidikan pencak silat dapat memper sumbangan dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dalam rangka pembangunan seluruh masyarakat Indonesia, serta merupakan *character and nation building*. Pencak silat bertujuan sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain, untuk mencapai kesehatan, rekreasi, dan prestasi.

Indonesia memiliki beragam jenis perguruan pencak silat misalnya, Merpati Putih, Setia Hati, Perisai Diri, Tapak Suci, KPS Nusantara, dan lain-lain. Dari perguruan pencak silat yang berbeda tersebut, tetapi memiliki tujuan dan pedoman yang sama dalam pengajarannya. Ada berbagai teknik dasar yang diajarkan di dalam perguruan pencak silat pada umumnya misalnya, kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, tangkisan, hindaran, serangan, dan tangkapan. Selain mengajarkan teknik-teknik yang menggunakan energi fisik, juga ada yang mengajarkan mengenai latihan olah pernapasan.

Salah satu perguruan pencak silat yang mengajarkan olah pernapasan adalah PPS Betako Merpati Putih, PPS Betako Merpati Putih merupakan salah satu perguruan pencak silat yang didirikan di Indonesia oleh Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta. Pembentukan Perguruan Merpati Putih itu sebagai perwujudan dari

amanat Sang Guru yang sekaligus adalah orang tua dari Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo yang beranama Saring Hadi Poernomo. Di dalam Perguruan Merpati Putih selain mengajarkan olah gerak fisik juga mengajarkan olah pernapasan kepada seluruh kalangan masyarakat yang berminat untuk mempelajarinya.

Dalam perjalanannya, masyarakat umum lebih mengenal PPS Betako Merpati Putih (MP) karena kemampuan melakukan teknik pemukulan, pemecahan, penghancuran benda-benda keras atau dengan ilmu getarannya dapat membantu kaum tuna netra agar lebih hidup normal layaknya orang biasa, atau dengan metode pernafasannya dapat menyembuhkan berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Namun dari hasil latihan untuk tujuan-tujuan di atas, ada salah satunya dapat diaplikasikan, diantaranya anggota tubuh yang dilatih dapat meredam pukulan baik langsung dengan tangan, kaki, dan badan maupun tidak langsung dengan benda tertentu (contohnya batang pompa, kayu, dan lain-lain). Metode pelatihan Merpati Putih merupakan metode olahraga murni bukan karena ilmu sihir, puasa, jimat dan tidak ada mantera-mantera. Yang dibutuhkan adalah latihan senam pernafasan dengan kondisi pada saat tertentu harus mengeluarkan nafas sebanyak mungkin dan pada saat tertentu harus menghisap nafas sebanyak-banyaknya, yang ditahan di dada dan ditekan ke bawah perut (pola pernafasan dasar) untuk beberapa saat. Secara berkesinambungan dijalankan juga inti program latihan yang diarahkan untuk mengaktifkan organ-organ tubuh melalui pengejangan otot (kontraksi) yang diikuti penciptaan kondisi kekurangan oksigen (*anaerobik*). Dengan latihan ini akan diperoleh :

1. Lancarnya peredaran darah

2. Pengendoran syaraf
3. Pengaktifan metabolisme
4. Kelenturan tubuh
5. Memperkuat serabut otot

Dilihat dari keseriusan para pelatih Merpati Putih cabang Purbalingga dalam pembinaan atlet pencak silat sudah tidak diragukan lagi. Dari pelatihan yang dilakukan masih tetap dengan pola yang diterapkan dari tahun-tahun sebelumnya. Latihan yang dilakukan, seperti kelentukan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan sudah diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, juga diajarkan olah pernapasan sebagai pendukung dari kondisi fisik. Olah Pernapasan adalah melatih napas untuk menguatkan tenaga batin (kekuatan yang bersumber dari jiwa), suatu ilmu yang dipelajari untuk membangkitkan dan mendayagunakan tenaga dalam melalui metode olah pernafasan. Akan muncul pertanyaan, seberapa baik kemampuan fisik pesilat yang dihasilkan dari latihan yang telah dilakukan di perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga, maka perlu dilakukan pengujian terhadap kemampuan fisik dari pesilat.

Dari hasil observasi dari beberapa pelatih dan anggota kolat (tempat latihan Merpati Putih), didapat hasil dari beberapa pelatih, yang menerapkan latihan yang berbeda dengan beberapa pelatih yang lain. Yaitu dari beberapa kolat mengajarkan olah pernapasan lebih banyak dari porsi yang biasa dilakukan. Biasanya latihan olah pernapasan hanya dilakukan setelah latihan olah fisik yaitu di siang hari maupun sore hari. Dari beberapa kolat ini juga melatih olah pernapasannya bukan hanya disiang hari, tetapi juga sering melakukan latihan di malam hari. Di tingkat balik satu, pesilat sudah mulai dilatih dengan latihan olah pernapasan yang lebik spesifik. Dibanding dengan dua tingkat dasar yang ada

dibawahnya, yaitu tingkat dasar satu dan dasar dua hanya diajarkan dasar-dasar dari olah pernapasan. Di tingkat balik satu sudah mendapatkan latihan yang sudah cukup lama, dan sudah mendapatkan pengalaman yang cukup. Pesilat tingkat balik satu biasanya duduk di kelas dua SMA, di mana pesilat yang duduk di kelas dua merupakan tahun terakhir dari pesilat dalam mengikuti kejuaraan di tingkat SMA. Biasanya kalau sudah di kelas tiga tidak diperbolehkan mengikuti kejuaran, karena mereka difokuskan untuk menghadapi ujian Nasional. Pada umumnya penampilan dari seseorang pesilat/ atlet tidak lepas dari komponen kesegaran jasmaninya.

Dari beberapa faktor di atas membuat penulis berkeinginan mengetahui tingkat kesegaran jasmani pesilat tingkat balik satu. Seperti yang dijelaskan di atas selain dari latihan fisik yang dilakukan, di tingkat balik satu latihan olah pernapasan sudah dilakukan kearah lebih spesifik. Melalui tes kesegaran jasmani kita akan mengetahui kemampuan fungsional tubuh dari seorang pesilat. Dimana di tes kesegaran jasmani akan menguji 10 komponen kesegaran jasmani dari pelakunya, yang dirangkai kedalam lima bentuk tes yaitu, lari cepat (*sprint*), *pull up*, *shit up*, *vertical jump*, dan lari daya tahan paru dan jantung (*kardiovaskular)*.

Dari latar belakang diatas penulis termotivasi menganalisis mengenai "**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA PESILAT TINGKAT BALIK SATU DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA".**

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimanakah klasifiasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga?

1.3 Rumusan Masalah

Apakah klasifiasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui klasifiasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat baik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara teroritis

Hasil penelitian ini akan memperkaya dan menambah pengetahuan penulis khususnya dan khasanah keilmuan para pembaca umumnya.

1.5.2 Secara praktis

Memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani pada pesilat tingkat baik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

1.6 Penegasan Istilah

Untuk menghindari terlalu luasnya penelitian yang akan dilakuakan, maka penulis membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut :

1.6.1 Survei

Survei adalah penelitian mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, 1989:3).

1.6.2 Tingkat Kesegaran Jasmani

Ahli-ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik/memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran Jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapan berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengn tuntutan sekitar (Sudarsono SP, 1992:9).

1.6.3 Kolat

Kolat adalah singkatan dari kordinator latihan yaitu tempat latihan dari anggota Merpati Putih. Kolat di cabang Purbalingga yang digunakan sebagai tempat penelitian adalah Kolat SMA N Kutasari, Kolat SMA N Karangreja, dan Kolat SMK 2 N Purbalingga.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakekat Pencak Silat

Unsur-unsur budaya yang bernilai luhur yang hidup dikalangan seluruh unsur bangsa Indonesia, inti-intinya yang telah membaur telah digali, diangkat dan dirumuskan menjadi satu falsafah ideologi seluruh bangsa Indonesia, yakni Pancasila (PB. IPSI, 1986). Dengan demikian, seluruh unsur budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur, termasuk pancak silat, merupakan bentuk-bentuk penjabaran falsafah dan ideologi Pancasila.

Definisi pencak silat yang dikeluarkan dari PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975, pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa dipertunjukan umum (Sucipto 2008: 1.19).

Dapat dikatakan, pencak silat adalah hasil budaya dari manusia Indonesia yang memiliki aturan-aturan di dalamnya sebagai alat pembela diri maupun seni sebagai karakter bangsa. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria, dan percaya diri.

Pencak Silat sebagai hasil krida budi atau karya pengolahan akal, kehendak, dan rasa yang dilandasi kesadaran akan kodrat manusia sebagai makhluk

pribadi dan makhluk sosial ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, terdiri dari aspek yang merupakan satu kesatuan bulat, yakni aspek mental spiritual, bela diri, seni, dan olahraga. Ke empat aspek tersebut baik masing-masing maupun sebagai kesatuan mengandung materi pendidikan yang menyangkut sifat dan sikap ideal, yakni sifat dan sikap yang menjadi idaman bagi hidup pribadi, hidup di masyarakat dan beragama.

1. Aspek akhlak/rohani (mental spiritual)
   1) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi luhur.
   2) Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan disiplin.
   3) Cinta bangsa dan tanah air.
   4) Persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab sosial.
   5) Solidaritas social, mengejar kemajuan serta membela kejujuran kebenaran dan keadilan.
2. Aspek beladiri
   1) Berani menegakkan kejujuran, kebenaran, dan keadilan.
   2) Tahan uji dan tabah dalam di dalam menghadapi cobaan dan godaan.
   3) Tangguh/ulet dan dapat mengembangkan kemampuan di dalam melakukan usaha.
   4) Tanggap, peka, cermat, cepat dan tepat di dalam menelaah permasalahan yang dihadapi maupun dalam menghadapinya.
   5) Selalu melakukan ilmu padi, dan menjauhkan diri dari sikap dan prilaku sombong atau takabur.
   6) Menggunakan keterampilan gerak efektifnya dalam perkelahian hanya karena keadaan terpaksa unttuk keselamatan diri dan harga diri menurut ukuran obyektif serta keselamatan bangsa dan Negara.

3. Aspek seni
   1) Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur.
   2) Mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian berlandaskan pancasila.
   3) Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat kedaerahan.
   4) Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
   5) Mampu menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif dan yang memang diperlukan bagi pembaharuan dalam proses pembangunan.
4. Aspek olahraga
   1) Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagi bagian dari kehidupan sehari-hari.
   2) Selalu menyempurnakan prestasi.
   3) Menjunjung tinggi sportifitas.

2.2 Sejarah Pencak Silat

Seringkali kita membahas mengenai pencak silat, tetapi kita tidak tahu sejarah dari pencak silat itu sendiri, sejarah pencak silat yang erat kaitannya dengan sejarah peradaban di Indonesia. Pada zaman pra sejarah di Indonesia, telah diciptakan cara membela diri sesuai dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya. Orang yang hidup di dekat hutan-hutan mempunyai cara beladiri yang khas untuk menghadapi, binatang buas yang ada di dalam hutan tersebut. Orang yang ada di pegunungan biasa berdiri, bergerak, berjalan dengan langkah

kedudukan kaki yang kuat untuk menjaga agar tidak mudah jatuh selama bergerak di tanah yang tidak rata. Biasanya menciptakan beladiri yang mempunya cirri khas kuda-kuda yang kokoh tidak banyak bergerak. Sedangkan gerakan tangan lebih lincah, banyak ragamnya dan ampuh daya gunanya. Penduduk yang hidup di daerah berawa, tanah datar, padang rumput biasanya berjalan bergegas, lari, sehingga gerakan kakinya menjadi lincah. Mereka menciptakan beladiri yang lebih banyak memanfaatkan kaki sebagai alat beladirinya. Akhirnya setiap daerah mempunyai beladiri yang khas dan berbeda dengan daerah lainnya, sehingga timbulah aliran beladiri yang beraneka ragam. Pertemuan penduduk daerah yang satu dengan daerah yang lain, menyebabkan terjadinya tukar-menukar ilmu beladiri, sehingga dapat meningkatkan mutu beladiri di setiap daerah.

Pada zaman penjajahan pencak silat dipelajari dan dipergunakan baik oleh punggawa kerajaan, kesultanan, maupun para pejuang, pahlawan yang berusaha melawan penjajah. Dikalangan para pejuang, pencak silat diajarkan secara rahasia, sembunyi-sembunyi, karena kalau diketahui penjajah akan dilarang. Kaum penjajah khawatir jika kemahiran pencak silat tersebut akhirnya digunakan untuuk melawan mereka. Kekhawatiran itu memang beralasan, karena hamper semua pahlawan bangsa seperti Tjik di Tiro, Imam Bonjol, Fatahilah (sultan Cirebon), Diponegoro, dan lain-lainya merupakan pendekar silat. Pasukan Pembela Tanah Air yang telah dikenal dengan nama PETA, juga mempelajari pencak silat dengan tekun. Politik Jepang terhadap bangsa yang diduduki berlainan dengan politik Belanda. Pencak silat sebagai ilmu beladiri Nasional, didorong dan dikembangkan untuk kepentingan Jepang sendiri, dengan mengobarkan pertahanan bersama menghadapi sekutu.

Pada zaman kemerdekaan kemahiran ilmu beladiri pencak silat yang dipupuk terus menerus oleh bangsa Indonesia, akhirnya digunakan untuk melawan penjajah secara gerilnya pada zaman perang kemerdekaan. Perguruan-perguruan pencak silat pada waktu perang kemerdekaan, sibuk sekali mendidik, menggembleng tentara dan rakyat. Pesantren-pesantren disamping mengajarkan agama, juga meningkatkan pendidikan beladiri pencak silat. Perang fisik di Surabaya melawan sekutu, pada bulan Nopember tahun 1945 banyak menampilkan pejuang yang gagah perwira. Hasil pendidikan pencak silat dari pondok Tebu Ireng, Gontor, dan Jamsaren. Setelah proklamasi kemerdekaan pada tahun 1945 Belanda melancarkan dua kali agresi untuk menguasai kembali Indonesia. Pencak silat kembali dimanfaatkan putra-putri Indonesia guna menghadapi serangan Belanda. Para pemimpin Bangsa Indonesia, dan para pendekar pencak silat waktu itu, menyadari bahwa pengajaran pencak silat berhasil memupuk semangat juang dan menggalang persaudaraan yang kuat. Selain itu beladiri pencak silat juga digunakan dalam untuk menumpas pembrontakan DI/TII, dengan cara Pagar Betis, yaitu pengepungan pembrontak oleh tentara bersama dengan rakyat yang telah diajarkan kemahiran beladiri pencak silat.

Sejarah perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), menjelang Pekan Olahraga Nasional pertama di Solo, para pendekar pencak silat berkumpul untuk membentuk Organisasi Pencak Silat. Pada tanggal 19 Mei 1948, dibentuk Organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, atau disingkat IPSI. Persatuan para pendekar dalam organisasi IPSI tersebut dimaksudkan untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia, yang sangat diperlukan dalam pembangunan. Dari sejak berdirinya sampai tahun 1973,

dipimpin oleh Mr. Wongsonegoro, Mariyun Sudirohadiprodjo, dan Rachmad Suronegoro. Tahun 1973, sampai tahun 1977, IPSI dipimpin oleh Tjokropranolo. Dibawah kepemimpinan bapak Tjokropranolo, dicoba kembali untuk menempatkan pembinaan pencak silat secara nasional, baik melalui pemerintah maupun masyarakat. Pada masa kepengurusan Bapak Tjokopranolo, didampingi oleh Yan Van Manen, MD. Djoenaidi, H. Suhari Sapari, dan R. Pamoedji, Januarno dan lain-lain. Pada masa tersebut, berhasil dipersatukan aliran-aliran yang belum masuk kedalam organisasi IPSI. Mulai tahun 1977, sampai tahun 1980 walaupun masih dipimpin oleh bapak Tjokropranolo, namun pimpinan harian dilaksanakan oleh Eddy Djadjang Djadjaatmadja. Sejak tahun 1980, pimpinan harian IPSI dipegang oleh Eddy Marzuki Nalapraya, yang kemudian pada tahun 1981, IPSI sepenuhnya di bawah pimpinannya. Dibawah pimpinan Eddy Marzuki Nalapraya IPSI berhasil melebarkan sayapnya, sampai keseluruh Propinsi di Indonesia, bahkan di Belanda, Jerman, Australia, dan Amerika. (Dep P dan K ; 1980 ; 40). Pada tahun 1980, terbentuklah Persekutuan Pencak Silat antar Bangsa (PERSILAT), yang didukung Negara Asian, ialah Indonesia, Malaysia, Singapura, tanggal 1 Januari 1983, diadakan pertemuan di Singapura. Pada Bulan juli 1985, PERSILAT memutuskan dan menetapkan peraturan-peraturan dibidang olahraga pencak silat meliputi :

1) Peraturan Pertandingan olahraga pencak silat.
2) Peraturan penyelenggaraan pertandingan olahraga pencak silat.
3) Pedoman teknik dan taktik pertandingan olahraga pencak silat.
4) Pedoman pelaksanaan tugas wasit dan yuri olahraga pencak silat.
5) Pedoman kesehatan pertandingan olahraga pencak silat.

6) Ketentuan tentang peralatan dan kelengkapan pertandingan olahraga pencak silat (PERSILAT, 1985).

Selanjutnya PERSILAT, mengusahakan penyempurnaan dan pengembangan melalui penelitian.

2.3 Pesilat

Pesilat adalah orang yg bersilat atau olahragawan silat. Olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi (Pasal 1 Angka 7 UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Jadi olahragawan pencak silat adalah pengolahraga yang melakukan latihan secara teratur dalam olahraga pencak silat. Seorang terkandung di pesilat diharuskan menjaga harkat dan martabat diri dan bangsanya serta bertanggung jawab terhadap ilmu yang diembannya, mengutamakan kepentingan masyarakat daripada kepentingan pribadi, rela berkorban untuk kepentingan bersama dan tidak menggunakan kemampuan beladirinya untuk merugikan orang lain (Mulyana, 2013:100).

2.4 Kesegaran Jasmani

Di Indonesia istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang kesegaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kesegaran jasmani merupakan masalah yang komplek. Meski kata Kesegaran Jasmani telah beberapa kali muncul, namun rasanya masih perlu dipertegas apa yang dimaksud kata tersebut. Dari segi medis dinyatakan bahwa : Kesegran Jasmani menunjukan kapasitas fungsional seseorang menghadapi suatu tugas.

Kesegaran Jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Tes kesegaran jasmani yang baik hendaknya mengungkapkan kemampuan seseorang menghadapi tuntutan biologis yang berat. (Balke, di dalam Casady, Mapes, dan Alley, 1971). Borts menyatakan bahwa : Kesegaran Jasmani menunjukan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan. Sedang Anderson mendefinisikan sebagai berikut : kemampuan system respirasi dan sirkulasi untuk pulih-asal dari beban.

Ahli-ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik/memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran Jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapan berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengn tuntutan sekitar (Sudarsono SP, 1992:9).

Dari pengertian kesegaran jasmani di atas, kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan dari tubuh dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan kehendak pelakunya secara maksimal dengan menggunakan energi secara efektif.

2.1.1 Komponen kesegaran jasmani

Ada kalanya Kesegaran Jasmani didefinisikan dengan menunjukan komponen-komponennya. Diantara para ahli masih terdapat perbedaan pendapat, tetapi umumnya sebagian besar dari komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran jasmani: komponen-komponen yang dimaksud adalah :

1) Kesehatan yang baik
2) Kekuatan
3) Kelincahan
4) Ketahanan muscular
5) Kecepatan
6) Keseimbangan
7) Kelentukan
8) Koordinasi
9) Ketahanan *kardiorespiratori*
10) Berat badan yang sesuai
11) Kemampuan motorik umum
12) Ketangkasan *neuromuscular*

(Casady, Mapes, dan Alley, 1971:8).

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Roji (2002: 97) meliputi beberapa hal berikut ini :

1) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru
2) Kemampuan adaptasi biokimia seperti enzim-enzim dalam darah dankonsentrasi asam laktat dalam plasma darah.
3) Bentuk tubuh
4) Kekuatan otot
5) Tenaga ledak otot
6) Daya tahan otot
7) Kecepatan
8) Kelincahan
9) Kelentukan

10) Kecepatan reaksi

11) Koordinasi

Starfford dan Duncan menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani terdiri dari komponen-komponen: kekuatan, tenaga, kecepatan, ketangkasan dan ketahanan untuk melakukan suatu tugas/kerja, ditambah dengan semangat/kemauan yang tinggi yang Nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus bertugas sampai tugas terselesaikan (Starffod dan Duncan di dalam Casady, Mapes, dan Alley, 1971).

2.1.2 Tes kesegaran jasmani

2.2.1.1 Rangkaian tes kesegaran jasmani AAHPER

Pada tahun 1985, Tes Kesegaran Remaja disajikan oleh Paul Hunsicker untuk digunakan secara nasional sehubungan dengan pendapat Komite Nasional Kesegaran Jasmani untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani remaja. Setelah mengalami penelaahan selama beberapa tahun dengan pengumpulan data secara nasional, pada tahun 1965 norma nasional telah diperbaharui dan diedarkan tata-pelaksanaannya. Faktor yang diukur serta alat ukurnya (tesnya) adalah sebagai berikut :

1) Kekuatan dan ketahanan lengan dan bahu : *Pull-up* (lelaki), gantung tekuk (perempuan)
2) Kekuatan dan ketahan togok : *Sit-up*
3) Kecepatan dan mengubah arah : Lari bolak-balik
4) Kekuatan eksplosif : Lompat jah tanpa awalan
5) Kekuatan eksplosif dan kecepatan : Lari cepat 50 *yard* (45,73 m)

6) Ketahanan kardiorespiratori : Lari 600 *yard*

Lari 9 atau 12 menit

Lari 1 atau 1,5 mil

Tes Kesegaran Jasmani Remaja AAHPER ini mudah dilaksanakan dan peralatannya sedikit dan tidak mahal. Sebaiknya rangkaian tees diselenggarakan dalam dua hari; pada hari pertama: angkat badan atau gantung tekuk, baring-duduk, dan lari bolak-balik dan pada hari kedua: lompat jauh tanpa awalan, lari cepat 50 yard, lari 600 yard, atau 9 menit, 12 menit atau lari 1 mil, atau 1,5 mil. Tes lari 9 menit atau 1 mil untuk murid umur 9 sampai 12 tahun, tes lari 12 menit atau 1,5 mil untuk murid umur 13 tahun keatas. Yang perlu ditonjolkan disini adalah: bahwa murid umur 9 tahun sudah mulai dites, sehingga kalau ternyata hasilnya kurang sejak 9 tahun guru telah wajib membina dan meningkatkan kesegaran jasmani murid.

2.2.1.2 Tes kesegaran jasmani Indonesia

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 6-19 tahun disusun oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia berdasarkan dan merupakan penyempurnaan: Tes Kesegaran Jasmani Nasional (1985), Tes Kesegaran Jasmani Piagam Presiden (1986). Pada tahun kerja 1990/1991 Tese Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 6-19 tahun disempurnakan menjadi Tes Kesegaran Jasamani Indonesia bagi anak dan remaja umur 6-9 tahun. Rangkaian tesnya adalah sebagai berikut:

1) Kelompok anak untuk 6-9 tahun (putra dan putri)

(1) Lari cepat, 30 meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30 detik

(4) Loncat tegak

(5) Lari jarak 600 meter

2) Kelompok umur 10-12 tahun (putra dan putrid)

(1) Lari cepat 40 meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30 detik

(4) Loncat tegak

(5) Lari jarak 600 meter

3) Remaja umur 13-15 tahun

(1) Lari cepat 50 meter

(2) Gantung siku teku (untuk putri), gantung angkat tubuh 60 detik (untuk putra)

(3) Baring duduk 60 detik

(4) Loncat tegak

(5) Lari jarak 800 meter (untuk puteri), 1000 meter (untuk putra)

4) Remaja umur 16-19 tahun

(1) Lari cepat 60 meter

(2) Gantung siku tekuk (untuk putri), gantung angkat tubuh 60 detik (untuk putra)

(3) Baring duduk 60 detik

(4) Loncat tegak

(5) Lari jarak 1000 meter (untuk putrid), 1200 meter (untuk putra)

Nampaknya kita belum berani member beban yang cukup berat untuk mengungkap ketahanan *kardiorespiratori* para remaja (dibandingkat dengan tesnya AAHPER). Pelaksanaan tes dan norma penilaian akan dilampirkan. Yang perlu ditekankan adalah guru pendidikan jasmani wajib memperkenalkan butir-butir tes tersebut kepada murid-muridnya, dan kalau mungkin secara berkala menyelenggarakan tes tersebut.

2.5 Sejarah Perguruan Pencak Silat Merpati Putih

Ilmu beladiri Mataram yang diteruskan secara turun temurun di lingkungan keluarga sampai pada pewaris yang terakhir Sang Guru Saring Hadi Poernomo. Sang Guru membina kedua putranya Poerwoto Hadi Poernomo dan Budi Santoso Hadi Poernomo, menguasai ilmu beladiri Mataram tersebut. Kedua putra yang dikenal dengan panggilan Mas Pung dan Mas Budi, sekaligus merupakan pewaris Termuda. Berdasarkan pengamatan dan analisa Sang Guru (Bapak Saring Hadi Poernomo) pada awal tahun 1960-an di Indonesia mulai berkembang dengan pesat seni bela diri asing yang dirasakan pada waktu itu dapat membawa dampak yang kurang tepat, karena pada hakekatnya ilmu beladiri itu disadari atau tidak akan mempengaruhi bahkan mampu merubah watak, kepribadian, ataupun tingkah laku yang mempelajarinya. Di sisi lain beliau juga sangat prihatin terhadap perkembangan kehidupan pemuda yang terkotak-kotak membentuk kelompok-kelompok yang mencerminkan kerapuhan persatuan dan kesatuan Bangsa.

Dapat dimaklumi bahwa ilmu beladiri memiliki beberapa aspek yang erat kaitannya dengan pembentukan dan pengembangan untuk seseorang. Demi kecintaanya kepada Nusa, Bangsa, dan Negara maka Sang Guru member

mandate kepada kedua putranya agar Ilmu beladiri yang sebelumnya milik keluarga tersebut disebar luaskan dan dikembangkan untuk kepentingan Nasional. Sejak itu Merpati Putih dikenal masyarakat berkat usaha yang keras dan tekun dari kedua pewaris termuda tersebut (Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo). Sebagai perwujudan dari amanat tersebut maka kedua putra beliau tersebut mendirikan Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih (PPS Betako Merpati Putih) pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta.

Atas usaha yang keras dan tekun dari kedua Pewaris (Mas Poerwoto Hadi Poernomo dan Mas Budi Santoso Hadi Poernomo) Merpati Putih dikenal secara luas. Perkembangan Merpati Putih dari sejak berdiri tanggal 2 April 1963 sampai saat ini dapat dicatat sebagai berikut:

1) Tahun 1968 mendapat kehormatan melatih anggota Seksi I Korem 072 dan anggota Batalion 403/ Diponegoro di Yogyakarta.
2) Tahun 1973 bekerjasama dengan AKABRI udara dan beberapa tenaga ahli dari Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dipimpin oleh Prof. Dr. Achmad Muhammad, mengadakan penelitian dari segi-segi yang menyangkut metode latihan Betako Merpati Putih. Hasil penelitian ini mendorong pengembangan yang lebih luas wawasan Merpati Putih.
3) Tahun 1976 mendapat kehormatan melatih para Anggota Pasukan Pengawal Presiden (PASWAPRES) di Jakarta.
4) Tahun 1977 Terbentuk Cabang Jakarta dan sekaligus mendapat peluang melatih para anggota Koppasandha di Cijantung.
5) 5 Oktober 1978 peragaan hasil latihan oleh anggota Koppasandha tersebut pada perayaan HUT ABRI.

6) Tahun 1983 kerjasama dengan Pusat Jasmani Militer Komando Pengembangan Pendidikan dan Latihan TNI AD.
7) Tahun 1984 kerjasama dengan Rumah Sakit Pusat Pertamina Jakarta mengadakan penelitian tentang Manfaat Latihan Merpati Putih.
8) Tahun 1987 kerjasama dengan yayasan jantung sehat dan Rumah Sakit Harapan Kita Jakarta, dipimpin oleh Dr. Dede Kuswara.
9) Tahun 1987 tour bersama IPSI ke Eropa dalam misi budaya Bangsa.
10) Tahun 1989 partisipasi dalam pembentukan SEA GAMES di Jakarta.
11) Tahun 1990 bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
12) Tahun 1991 Pelatihan Tuna Netra.
13) Tahun 1992 Membawa dan memperkenalkan Tuna Netra hasil Latihan ke Eropa.
14) Tahun 1992 Partisipasi latihan untuk Tim PSSI Yunior (kejuaraan Yunior Asia 1992) dan Tim PSSI PRA PIALA DUNIA 1992.
15) Tahaun 1994 Tour Persahaban ke Belanda.
16) Tahun 1994 bersama KADIN perahaan di Brunei Darusalam.
17) Tahun 1994 Melatih Tuna Netra Kerajaan Oman.
18) Tahun 1995 kerja sama dengan yayasan Kartika Destarata (Persit Kartika Chandra Kirana TNI AD) melatih Tuna Netra se-Indonesia.
19) Tahun 2009 bekerjasama dengan PEMPROV DKI Jakarta dalam upaya penyelamatan Sungai Ciliwung dari Kerusakan.

Selanjutnya dari tahun-ke tahun PPS Betako Merpati Putih berkembang keseluruh plosok Tanah Air bahkan Manca Negara. Sampai saat ini telah

terbentuk 10 PENGDA dan 89 Cabang di seluruh Indonesia. Cabang Purbalingga salah satu dari cabang yang ada.

2.6 Latihan Di Perguruan Merpati Putih

Metode pelatihan Merpati Putih merupakan metode olahraga murni bukan karena ilmu sihir, puasa, jimat dan tidak ada mantera-mantera. Yang dibutuhkan adalah latihan senam pernafasan dengan kondisi pada saat tertentu harus mengeluarkan nafas sebanyak mungkin dan pada saat tertentu harus menghisap nafas sebanyakbanyaknya, yang ditahan di dada dan ditekan ke bawah perut (pola pernafasan dasar) untuk beberapa saat. Secara berkesinambungan dijalankan juga inti program latihan yang diarahkan untuk mengaktifkan organ-organ tubuh melalui pengejangan otot (kontraksi) yang diikuti penciptaan kondisi kekurangan oksigen (anaerobik).

2.7.1 Tata Gerak Perguruan Merpati Putih

Latihan tata gerak terdiri dari gerak dasar, rangkaian gerak praktis, rangakian gerak terikat, rangkaian gerak berpasangan, dan tangkap kunci.

2.7.1.1 Gerak dasar

1. Sikap
    1) Sikap siap
    2) Sikap hormat sesame anggota
    3) Sikap sempurna
    4) Kuda-kuda tengah sedang
    5) Kuda-kuda tengah rendah

6) Kiri kuda-kuda depan
7) Leyek depan
8) Leyek belakang
9) Pancer
10) Duduk sempurna

2. Gerak Langkah

1) Kiri kuda-kuda depan
2) Melangkah maju
3) Melangkah mundur
4) Maju kesamping
5) Mundur kesamping
6) Ganti langkah
7) Balik hadap
8) Hadap kanan
9) Hadap kiri
10) Maju simper
11) Mundur simper
12) Srimpet
13) Maju silang
14) Mundur silang
15) Potong langkah
16) Geser depan
17) Geser belakang

3. Gerak Kaki Serangan

1) Tendangan depan
2) Tendangan samping
3) Tendangan sabit
4) Tendangan belakang
5) Pengkalan
6) Gamparan atas
7) Gamparan bawah
8) Trap
9) Gajulan
10) Sirkel atas
11) Sirkel bawah
12) Jlontrotan
13) Cecakan
14) Guntingan

4. Gerak Tangan Tangkisan

1) Tangkisan bawah
2) Tangkisan atas
3) Tepakan dua atas
4) Tepakan dua bawah
5) Potongan
6) Ayunan
7) Tangkisan silang atas
8) Tangkisan silang bawah
9) Tangkisan punggung siku
10) Tarik tampar siku

11) Punggung siku bawah

12) Ujung siku bawah

13) Sautan

14) Patah tebu

5. Gerak Tangan Serangan

1) Pukulan datar

2) Pukulan silang

3) Sodokan datar

4) Sodokan silang

5) Sodokan atas

6) Sodokan melingkar

7) Tebasan datar

8) Tebangan datar

9) Tebangan bawah

10) Ujung siku atas

11) Punggung siku datar

12) Sabetan

13) Totokan

14) Keprukan

2.7.1.2 Rangkaian gerak praktis

1) Rangkaian gerak praktis dasar I (RGP 2 lama)

2) Rangkaian gerak praktis dasar II (RGP 6 lama)

3) Rangkaian gerak praktis balik I (RGP 7 lama)

4) Rangkaian gerak praktis balik II (RGP 12 lama)

2.7.1.3 Rangkaian gerak terikat

1. Rangkaian gerak terikat dasar I
2. Rangkaian gerak terikat dasar II
3. Rangkaian gerak terikat balik I
4. Rangkaian gerak terikat dasar I
5. Rangkaian gerak terikat dasar II
6. Rangkaian gerak terikat balik I

2.7.1.4 Rangkaian gerak berpasangan

1. Rangkaian gerak berpasangan dasar I
2. Rangkaian gerak berpasangan dasar II
3. Rangkaian gerak berpasangan balik I
4. Rangkaian gerak berpasangan balik II

2.7.1.5 Tangkap kunci

1. Tangkap kunci I
2. Pelepasan tangkap kunci I
3. Tangkap kunci II
4. Pelepasan tangkap kunci II
5. Tangkap kunci III
6. Pelepasan tangkap kunci III
7. Tangkap kunci IV
8. Pelepasan tangkap kunci IV
9. Tangkap kunci V

10. Pelepasan tangkap kunci V
11. Tangkap kunci VI
12. Pelepasan tangkap kunci VI
13. Tangkap kunci VII
14. Pelepasan tangkap kunci VII
15. Tangkap kunci VIII
16. Pelepasan tangkap kunci VIII
17. Tangkap kunci IX
18. Pelepasan tangkap kunci IX

2.7.2 Tata Napas

Dalam latihan Merpati Putih dilatih tata nafas terdiri dari 14 bentuk pengolahan dan 4 bentuk napas pembinaaan. Tujuan dari latihan ini untuk melatih Tenaga murni yang ada di dalam setiap tubuh manusia untuk dapat ditingkatkan dan dipergunakan/diaplikasikan seperlunya, sehingga diharapkan kemampuan/kekuatan anggota MP melebihi kekuatan manusia normal. hal ini dapat dibuktikan pada aplikasi pematahan benda-benda keras seperti beton cor, stang pompa dragon, es batu, batu kali dsb. Dapat dijelaskan bahwa latihan nafas di Merpati putih yaitu mengolah ATP (*Adenosin Tri Phosphat*) menjadi ADP (*Adenosin Di Phosphat*) + Energi yang bersifat *explosif*, jadi betul-betul mengolah energi tubuh dengan tanpa isian tenaga dalam , tanpa magik/mantra/dupa dan sebagainya sehingga bebas dari hal-hal yang bersifat syirik. Dan Latihan Merpati Putih harap dibedakan dengan latihan tenaga dalam pada umumnya karena dalam Merpati Putih tidak dikenal tenaga dalam tetapi tenaga murni.

Teknik pernafasan yang merupakan inti dari latihan-latihan diarahkan pada upaya mengaktifkan organ-organ tubuh. Pengejangan otot-otot (*muscle*) yang disertai penciptaan kondisi kekurangan oksigen, akan menimbulkan reaksi komplek dalam tubuh (organ-organ manusia) sehingga dicapai kondisi akhir berupa pengendoran otot, normalnya peredaran darah, normalnya syaraf dan organ-organ tubuh (yang tidak berpenyakit) menjadi lebih baik fungsinya. Hasil dari latihan akan sangat cepat terlihat baik langsung dirasakan oleh peserta latihan begitu selesai melakukan latihan. Dengan kata lain segala ketegangan dan hambatan substansi yang beredar ditubuh manusia, yang menimbulkan rasa lelah, lesu, loyo menjadi hilang.

2.7.2.1 Pernafasan pengolahan

Fungsi dari Senam Pernafasan Pengolahan adalah membangkitkan tenaga yang berasal dari pusat tenaga dan terletak di antara pusar dan kemaluan (ada yang menyebutnya kundalini, prana, chi, dan lain sebagainya), selanjutnya disalurkan ke bagian anggota badan yang dikehendaki. Pada Senam Pernafasan Pengolahan pola nafas dilakukan dengan membuang nafas melalui mulut (berdesis), menahannya dalam beberapa detik, lalu menarik nafas melalui hidung, menahannya di dada, pindahkan ke perut, dan seterusnya. Setiap kondisi menahan nafas di dada ataupun di perut disebut dengan saf. Lama setiap saf pada umumnya 5 sampai 7 detik. Batas maksimal 7 saf, artinya total menahan nafas menjadi 35 atau 49 detik, terdiri dari 4 saf dada serta 3 saf perut. Terdiri dari 14 bentuk pernapasn pengolahan, yaitu:

1. Napas pengolahan I

1) Duduk simpuh kedua paha rapat.
2) Tumit rapat kedua-duanya.
3) Pantat duduk diatas tumit.
4) Posisi badan tegap.
5) Dua telapak tangan menggenggam padat.
6) Posisi genggaman tangan diatas lutut kurang lebih 10 cm.
7) Kedua mata memejam rapat.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke tujuh buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

2. Napas pengolahan II

1) Dari posisi duduk simpuh.
2) Badan ditidurkan kebelakang.
3) Punggung bagian atas menempel lantai.
4) Kepala diangkat hingga dagu menempel dada.
5) Mata dipejamkan rapat.
6) Kedua telapak tangan menggenggam padat.
7) Lengan terjulur lurus.
8) Posisi genggaman tangan kurang lebih 10 cm diatas paha.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke delapan buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

3. Napas Pengolahan III

1) Berdiri di atas bahu, dari sikap tidur terlentang
2) Kedua kaki diangkat tegak lurus keatas.
3) Telapak tangan menumpu pinggang.
4) Kedua ujung siku menumpu dilantai.
5) Telapak kaki bentuk macul.
6) Mata dipejamkan rapat.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke enam buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, napas kembali kedada dan buang napas melalui mulut.

4. Napas Pengolahan IV

1) Dari sikap nomor tiga, kaki diturunkan kearah kepala, sehingga ujung telapak kaki menyentuh lantai diatas kepala.
2) Posisi kedua kaki lurus.
3) Kedua tangan menempel dilantai dari pangkal lengan sampai dengan ujung tangan kedua telapak tangan menggenggam padat diatas ujung telapak kaki kurang lebih 5 cm.
4) Kedua mata dipejamkan serapat mungkin.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke empat buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Turun keperut, kebawah pusar.

4) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

5. Napas Pengolahan V

1) Duduk, kaki kiri terjulur lurus kedepan, kaki kanan dilipat pada bagian lutut.
2) Mata kaki kiri tepat di bawah lekuk lutut kaki kiri.
3) Tangan kanan menggenggam padat terjulur lurus kedepan.
4) Genggaman tangan kanan kurang lebih 5 cm menyilang kaki kiri.
5) Tangan kiri menggenggam padat di punggung.
6) Posisi badan bungkuk berusaha mencium lutut kaki kiri.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke enam buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

6. Napas Pengolahan VI

1) Sikap ini kebalikan dari sikap V.
2) Cara bernapasnya sama dengan pernapasan V.

7. Napas Pengolahan VII

1) Kaki kiri terjulur lurus kedepan, telapak kaki bentuk macul.
2) Kaki kanan dilipat kebelakang, tumit kaki kanan menempel pantat bagian belakang.
3) Kedua paha membuka minimal 90 derajat.
4) Tangan kanan terjulur lurus kedepan menyilang kaki kiri kurang lebih 5 cm.
5) Tangan kiri menggenggam padat di punggung.

6) Posisi badan bungkuk berusaha mencium lutut kaki kiri.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke enam buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

8. Napas Pengolahan VIII

1) Sikap ini kebalikan dari sikap VII.
2) Cara bernapasnya sama dengan pernapasan VII

9. Napas Pengolahan IX

1) Duduk, kedua kaki terlunjur lurus kedepan.
2) Badan dibungkukan mencium lutut.
3) Posisi telapak kaki bentuk macul, kedua telapak tangan menggenggam padat di samping telapak kaki kurang lebih 5 cm.
4) Kedua mata dipejamkan serapat mungkin.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke empat buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut .

10. Napas Pengolahan X

1) Tidur terlentang dan bagian kepala diangkat sehingga dagu menyentuh dada.
2) Tangan dijulurkan dalam posisi menggenggam padat di atas perut.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke dua buang napas melalui mulut.

2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, dan buang napas melalui mulut.

11. Napas Pengolahan XI

1) Tidur telungkup, tangan dijulurkan lurus keatas menggenggam padat.
2) Kedua kaki rapat, badan dan kaki diangkat setinggi-tingginya tumpuan pertu.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke dua buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

12. Napas Pengolahan XII

1) Posisi *push up*.
2) Kaki kanan di atas tumit kaki kiri, kepala tengokkan kekiri.
3) Tumpuan tangan kanan.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke tiga buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

13. Napas Pengolahan XIII

1) Sikap ini kebalikan dari sikap XII.
2) Cara bernapasnya sama dengan pernapasan XII.

14. Napas Pengolahan XIV

1) Posisi *push up*.
2) Kaki kiri dan kaki kanan sejajar di lantai.

Cara bernapasnya :

1) Pada gerakan ke dua buang napas melalui mulut.
2) Tarik napas melalui hidung (anggota badan mengeras).
3) Apabila sudah tidak kuat menahan napas, buang napas melalui mulut.

2.7.2.2 Senam pernafasan pembinaan

Senam ini diarahkan untuk pengaktifkan tenaga yang sudah di salurkan hasil dari proses Senam Pernafasan Pengolahan dan selanjutnya dapat menggunakannya sesuai dengan tujuan dari bentuk-bentuk Senam Pernafasan Pembinaan yang dilakukan. Pola Senam Pernafasan Pembinaan berbeda dengan Senam Pernafasan Pengolahan, di dalam Senam Pernafasan Pembinaan ini hanya dilakukan penahan nafas di dada saja, sedangkan cara buang dan penarikan nafas sama dengan yang dilakukan pada Senam Pernafasan Pengolahan. Setiap selesai Senam Pernafasan Pengolahan selalu dilanjutkan dengan Senam Pernafasan Pembinaan, dengan maksud agar tenaga yag baru saja dibangkitkan dapat langsung diaktifkan. Sedangkan Senam Pernafasan Pembinaan dapat dilakukan tanpa Senam Pernafasan Pengolahan terlebih dahulu, tentunya sesuai dengan tujuan latihannya seperti hanya memelihara keberadaan tenaga agar siap difungsikan setiap saat atau ditujukan untuk lebih memperlancar atau terbukanya tenaga tersalur. Setiap materi Senam Pernafasan Pengolahan maupun Senam Pernafasan Pembinaan, memiliki bentuk senam dan lintasan gerak yang berbeda dan konsentrasi menjadi kunci

pokok dari berhasilnya senam pernafasan untuk menghasilkan tenaga yang diharapkan (maksimal), konsentrasi tersebut di antaranya:

1) Konsentrasi pada bentuk

Setiap bentuk senam pernafasan memiliki tujuan khusus bagi bagian organ tubuh maupun otot tertentu. Baik tidaknya suatu bentuk akan turut menentukan baik tidaknya laju tenaga untuk mencapai bagian organ tubuh (lokasi) yang dikehendaki. misal untuk bentuk dasar tangan harus dikepal dengan erat dan keras sehingga tidak ada lagi kekosongan diantara kepalan jari tangan ketika memulai kekejangan, begitu juga dengan bentuk kaki harus dipacul (ditekuk ke dalam) untuk melatih kekejangan pada kaki dan tungkai-tungkainya sampai pada pinggul.

2) Konsentrasi pada kekejangan

Di mana kekejangan (kontraksi) dilakukan pada otot tertentu pada otot tertentu, maka disanalah tenaga tersebut dihimpun, dengan kata lain tenaga yang disalurkan akan berakhir pada otot yang dikejangkan dan semakin kuat otot dikejangkan berarti semakin cepat oksigen (O_2) yang ada berkurang atau habis, dan selanjutnya berubah menjadi tenaga (biokimia yang menjadi sumber tenaga lainnya setelah oksigen habis/ATP). Sumber tenaga kedua itulah yang digunakan sebagai tenaga untuk melakukan gerakan eksplosif guna mematahkan/ menghancurkan/ menahan benda keras ataupun untuk keperluan lainnya. Dalam setiap latihan harus selalu diingatkan agar kekejangan ini terus dipertahankan, kadangkala baru setengah jalan dalam satu bentuk pengolahan nafas kekejangan telah hilang sehingga hasil maksimal dari latihan tidak diperoleh.

3) Konsentrasi pada pola napas

Pola nafas sudah jelas merupakan aspek yang tidak dapat dikecilkan artinya, karena pola nafas ini sangat menentukan hasil dari latihan dari fungsi senam pernafasan yang dilakukan. Melatih ketiga konsentrasi tersebut secara bersamaan bukanlah sesuatu yang mudah oleh karenanya ada suatu metode sederhana guna membantu melatihnya yaitu dengan cara : Konsentrasilah dahulu latihan pada bentuk senamnya dengan tanpa melakukan pengejangan dan pola nafas. Setelah seluruh bentuk senamnya dilakukan dengan benar, dapat dilanjutkan dengan melatih kekejangan. Tentunya dengan terlebih dahulu mengetahui otot-otot mana saja dari setiap bentuk senam yang dilaksanakan menjadi porsi yang utama. Bila pengetahuan ini telah dipahami maka akan membantu pada arah konsentrasi otot mana yang harus mendapatkan prioritas mengejang. Kedua latihan tersebut (bentuk dan kekejangan) belum menggunakan pola nafas, masih menggunakan nafas biasa (normal). Setelah kedua konsentrasi itu benar-benar dikuasai dengan baik, latihan dapat berlanjut pada berlatih konsentrasi pada pernafasan. Setelah melaksanakan latihan pengolahan dan pembinaan dilanjutkan dengan latihan konsentrasi dan penyaluran. Latihan konsentrasi ditujukan untuk melatih agar organ-organ tubuh dapat bekerjasama menuruti kemauan otak. Dalam latihan ini indikatornya adalah rasa. Organ-organ tubuh dilatih untuk merasakan signal-signal biologis yang diterima dan menyalurkan getaran-getaran energi ke seluruh anggota tubuh yang dikehendaki untuk digunakan sebagai energi keluaran untuk memukul/ meredam serang dari luar, sehingga akhirnya bila di tahapan latihan pertama (konsentrasi dan penyaluran) dimulai dari seluruh tubuh walaupun nanti pemukulan/serangan hanya mengenai bagian tubuh tertentu, tetapi pada tahap ini penyiapan hanya dilakukan pada bagian tubuh tertentu saja. Latihan berikut

yang tidak kalah pentingya atau bagian yang paling penting yaitu latihan meditasi untuk menciptakan kondisi penyatuan dengan alam semesta. Bila pada tahap pertama dan kedua merupakan penggalian potensi dari dalam diri sepenuhnya, maka pada tahap ketiga ini sudah dilaksanakan suatu kondisi menyatu dengan alam semesta. Latihan ini mengandung dua aspek yaitu aspek penyerapan getaran energi alam dan aspek penyatuan sistem energi tubuh dan alam. Dengan melakukan penyerapan ini akan membantu tubuh memiliki kemampuan terhadap pemukulan atau bila diserang, sehingga tingkat kemampuannya lebih tinggi dari hasil yang diperoleh dari latihan tahap pertama dan tahap kedua. Di Mepati Putih, senam pernafasan diberikan sesuai dengan jenjang dan waktu lain dari peserta latihan. Masing-masing tingkatan mendapatkan materi dan beban latihan yang berbeda, demikian pula alat bantu yang digunakan. Semakin lama seseorang berlatih senam pernafasan maka semakin besar beban latihan yang akan diterimanya. Dengan latihan beban dan tekanan latihan yang terus meningkat dan terus bertambah berat akan berdampak pada kemampuan kejiwaan dan percaya diri dalam menghadapi tekanan ataupun mengurangi rasa sakit Alat bantu yang digunakan sesuai jenjang tingkatan seseorang adalah: seikat bambu raut, 2 (dua) buah bata pres, 2 (dua) buah pot 15 cm, 1(satu) buah pot 30 cm, *halter* 14 kg, *halter* beban tengah 14 kg, 2 gondewa (busur) panjang sekitar 160 cm, dan peralatan lain.

2.7.3 Latihan Kondisi Fisik

2.7.3.1 Latihan kelenturan (*flekxibility*)

1) Peregangan statis

2) Peregangan dinamis
3) Peregangan pasif

2.7.3.2 Latihan daya tahan (*endurance*) dan stamina

1) *Fartlek/ speedplay* yaitu biasanya dimulai lari lambat-lambat yang kemudian divariasi dengan sprint-sprin pendek yang intensif dan lari dengan kecepatan konstan yang cukup tinggi, kemudian diselingi dengan sprint dan jogging, sprint lagi dan seterusnya.
2) *Interval training* yaitu dengan lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi- istirahat dan seterusnya.

2.7.3.3 Latihan kekuatan, power, dan daya tahan otot

1) Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
2) Daya ledak yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.
3) Daya tahan otot yaitu kemampuan untuk melakukan kontraksi berturut-turut, atau mempertahankan sesuatu kontraksi statis untuk waktu y yang lama.

2.7.3.4 Latihan kelincahan

1) Lari bola-balik (*shuttle run*), yaitu dengan lari bolak-balik secepat-cepatnya dari titik satu ketitik yang lain sebanyak kira-ira 10 kali, jarak maksimal 4-5 meter.
2) Lari zig-zag yaitu lari dari beberapa titik.

3) Lari halang rintang (*obstacle run*) yaitu dengan menempatkan beberapa rintangan (bangku, meja, kursi, bola, dll), tugas atlet adalah secepatnya melalui rintangan-rintangan yang di susun, baik dengan cara melompatinya, menerobos (dikolong meja), memanjat dan sebagainya.

2.7.3.5 Latihan kecepatan (speed)

1) Interval trining yaitu lari dengan jarak sekitar 40-60 meter (dicatat waktunya).
2) Lari akselarasi yaitu dengan mulai dari lambat makin lama makin cepat.
3) Angkat paha kedepan dan samping (10 detik minimal 20 kali), dilakukan berulang-ulang (misalnya 5 set).
4) Bentuk tendangan (depan, samping, sabit, belakang) berkali-kali (1 detik 2 kali tendangan), misalnya 10 detik dengan 5 set.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pada proses penelitian hendaknya dapat menentukan suatu metode penelitian yang akan digunakan, hal ini berdasarkan pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu data, menganalisis data, sehingga pada akhirnya akan mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang decapai. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan pada penelitian yang dilakukan, maka penting sekali bagi peneliti untuk memilih metode penelitian yang tepat sebagai metode penelitian yang akan dipakai dalam penelitian. Metode penelitian sangat tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, hal ini dapat diartikan bahwa penggunaan suatu metode penelitian dapat dilihat dari segi efektivitas, efesiensi, serta relevansinya metode penelitian tersebut dengan permasalahan pada sebuah penelitian yang dilakukan.

Metode penelitian dikatakan efektif dalam hal ini dapat diartikan, bahwa selama pelaksanaan penelitian dapat terlihat adanya suatu perubahan positif ke arah tujuan yang diharapkan. Sedangkan apabila dalam pelaksanaan penelitian penggunaan waktu, fasilitas, biaya, dan tenaga dapat terlaksana dengan sehemat mungkin akan tetapi tujuan dari penelitian tetap tercapai maka metode tersebut dapat dikatakan efesien dalam sebuah penelitian. Selanjutnya penelitian dapat dikatakan relevan apabila penelitian tersebut berjalan dengan lancar serta dapat menghasilkan hasil sesuai dengan tujuan penelitian serta adanya

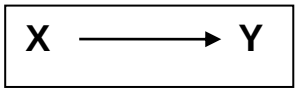
kesesuaian antara waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang akan dicapai pada suatu penelitian tidak terjadi penyimpangan.

Sehubungan dengan masalah yang penulis ungkapkan dalam penelitian ini, maka penulis menentukan metode yang tepat untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini, maka metode penelitian yang penulis tentukan adalah metode penelitian kuantitatif.

Tentang data kuantitatif ini Kartono (1986:64), mengemukakan sebagai berikut : “Data yang bisa diselidiki secara langsung dan bisa dihitung mempergunakan alat-alat pengukur sederhana disebut sebagai data kuantitatif”.

3.2 Desain Penelitian

Adapun desain penelitian dalam penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian
(sumber: dalam buku Sugiyono)

Keterangan gambar:

X = Pesilat Tingkat Balik Satu

Y = Tingkat Kesegaran Jasmani

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian yang telah penulis buat. Adapun langkah-langkah penelitian tersebut dapat penulis gambarkan sebagai beikut :

Gambar 3.2

Langkah-Langkah Penelitian

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi dalam Suharsimi Arikunto (2010:159) menegaskan bahwa variabel adalah suatu gejala yang bervariasi.

Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani pesilat tingkat balik satu.

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117).

Populasi pada penelitian ini adalah pesilat tingkat balik satu pada perguran Merpati Putih yang berlatih di kolat SMA N 1 Karangreja, kolat SMA N 1 Kutasari, dan kolat SMK N 2 Purbalingga yang berjumlah 79 pesilat. Pelatih dari tiga kolat ini menerapkan latihan yang berbeda dengan beberapa pelatih yang lain. Yaitu dari beberapa kolat yang mengajarkan olah pernapasan lebih banyak dari porsi yang biasa dilakukan. Biasanya latihan olah pernapasan hanya dilakukan setelah latihan olah fisik yaitu di siang hari maupun sore hari. Dari beberapa kolat ini juga melatih olah pernapasannya bukan hanya disiang hari, tetapi juga melakukan latihan di malam hari. Dari 79 pesilat yang diambil, 40 pesilat merupakan pesilat yang mendapatkan latihan olah pernapasan dan yang 39 pesilat merupakan pesilat yang belum mendapatkan latihan olah pernapasan.

3.4.2 Sampel dan Penarikan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:118). Sampel yang diambil adalah sejumlah 24 pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga.

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu sebuah sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian atau satuan elementer dari

populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, 1989: 155).

Dari teknik *simple random sampling* tersebut maka peneliti mengambil secara acak sampel dari tingkat balik satu dengan mengambil undian. Dari dua kelompok yang disebutkan di atas, 12 undian diantaranya diberi nomor satu sampai dengan 12 maka. Jika dari populasi ada yang mendapatkan nomor satu sampai dengan 24, maka pesilat tersebut akan menjadi bagian dari sampel.

3.5 Instrumen Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif artinya data ini diperoleh dari pengukuran. Tentang data kuantitatif ini Kartono (1986:64), mengemukakan sebagai berikut : “Data yang bisa diselidiki secara langsung dan bisa dihitung mempergunakan alat-alat pengukur sederhana disebut sebagai data kuantitatif”.

Data yang diperoleh berasal dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun, karena sampel yang diambil sebagian besar merupakan siswa SMA yang rata-rata usianya adalah usia remaja yang mengikuti ekstra kulikuler pencak silat perguruan Merpati Putih. Adapun alat dan prosedur tes yang dilakukan adalah sebagai berikut:

3.5.1 Tes lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan tes lari 60 meter adalah sebagai berikut :

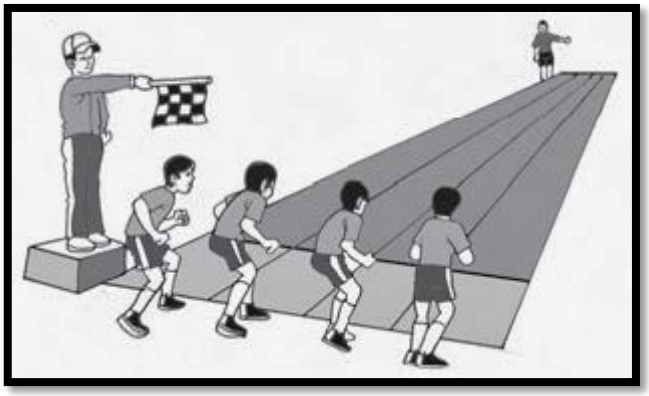
1. Sikap permulaan

   Peserta berdiri dibelakang garis star.

2. Gerakan

   1) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 1)

   2) Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter.



Gambar 3.3

Sumber: Kemendiknas, (2010:7)

3. Lari masih bisa diulang bila

   1) Pelari mencuri start

   2) Pelari tidak melewati garis finish

   3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

4. Pengukur waktu

   Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

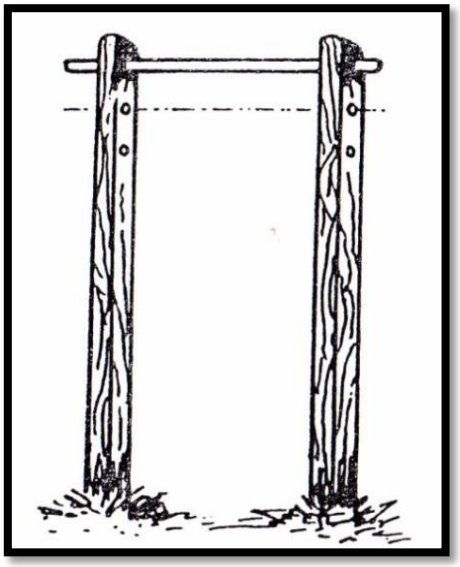
5. Pencatat hasil

   1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jara 60 meter, dalam satuan waktu detik.

   2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

3.5.2 Tes gantung siku (putri) dan angkat tubuh (putra)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

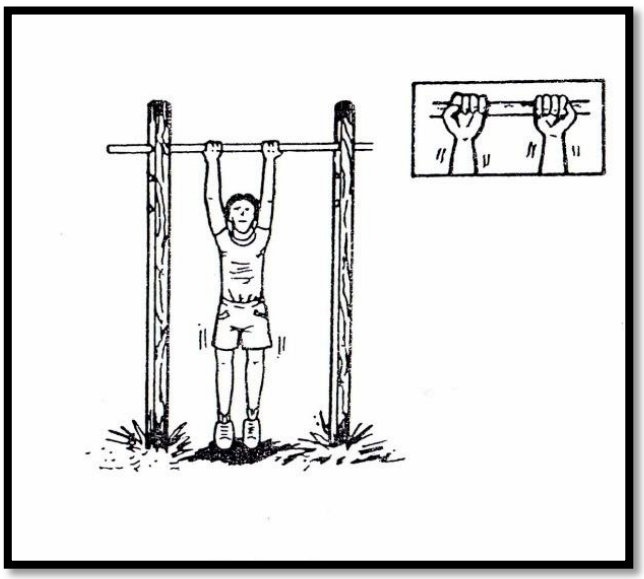


Gambar 3.4

Sumber: Kemendiknas, (2010:8)

1. Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3).



Gambar 3.5

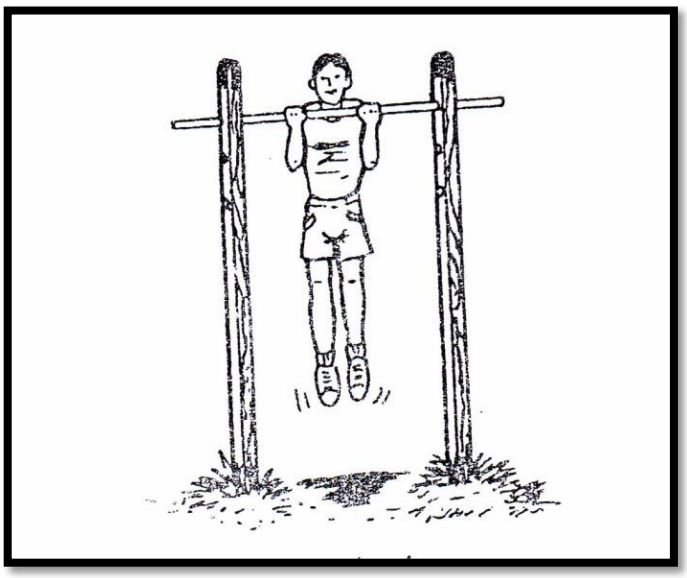
Sumber: Kemendiknas,(2010:9)

2. Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

3. Pencatat hasil

1) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3.6

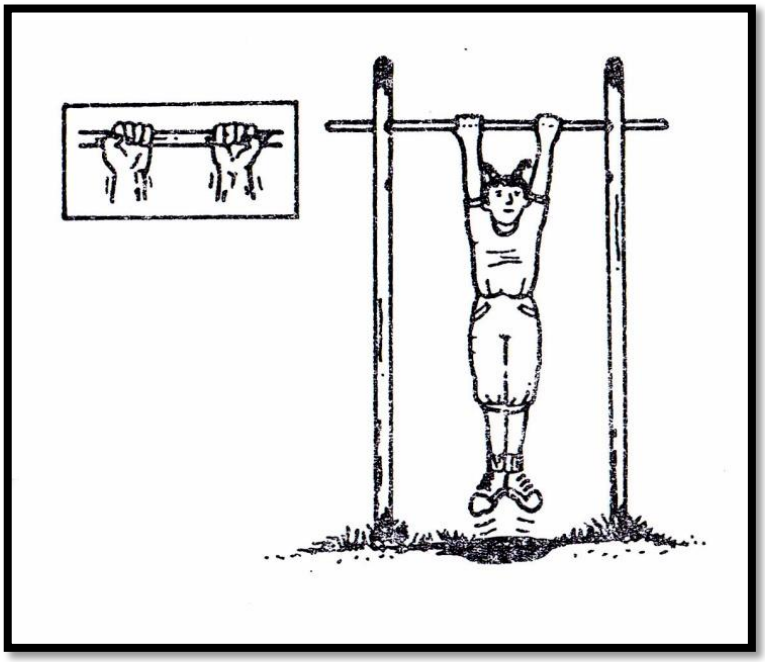
Sumber: Kemendiknas, (2010:10)

4. Pelaksanaan gantung siku

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpengangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

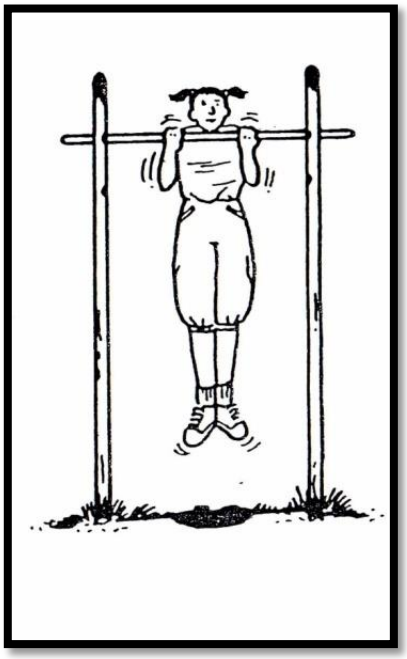


Gambar 3.7

Sumber: Kemendiknas, (2010:11)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai siku bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahakan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil.



Gambar 3.8

Sumber: Kemendiknas, (2010:13)

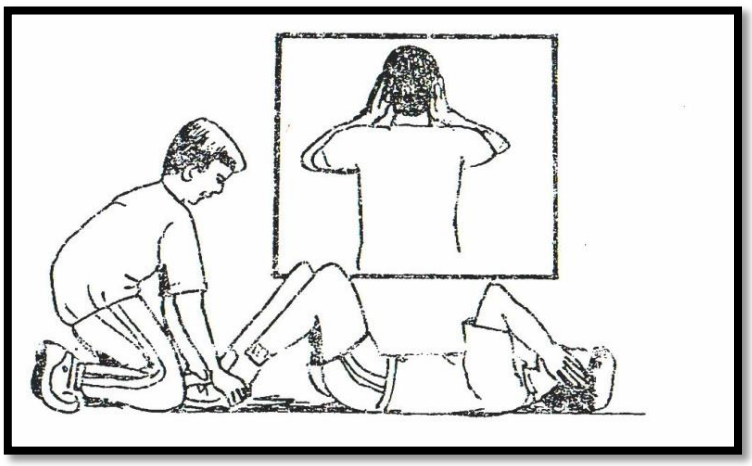
3.5.3 Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras

1. Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90^0 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga (lihat gambar 3.7).

Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



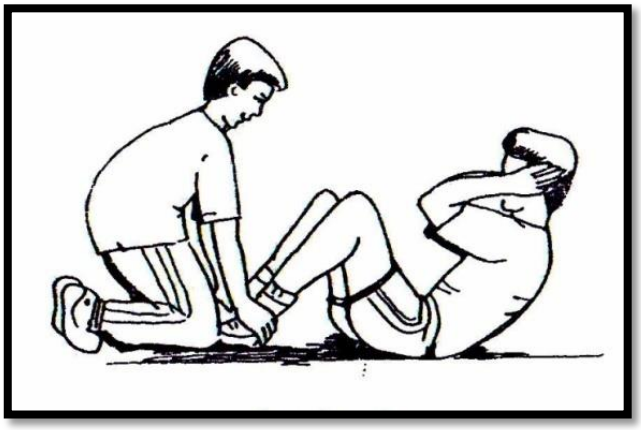
Gambar 3.9

Sumber: Kemendiknas, (2010:14)

2. Gerakan

Pada aba-aba " Ya " peserta mengambil sikap duduk (lihat gambar 3.8) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 3.9).

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 3.10

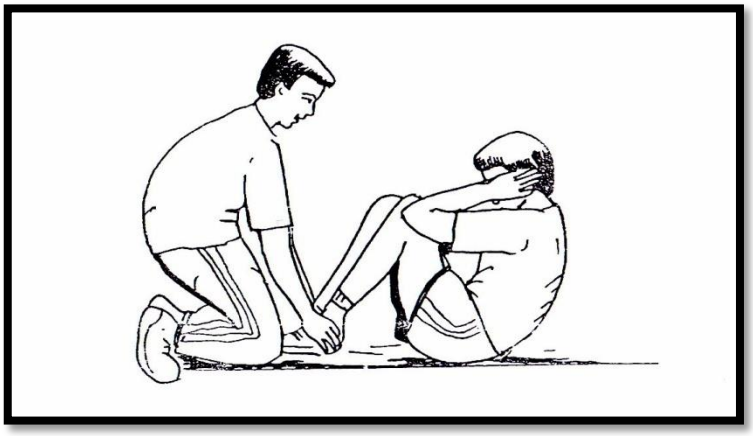
(Sumber : Kemendiknas, 2010:15)

Catatan :

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3. Pencatatan hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).

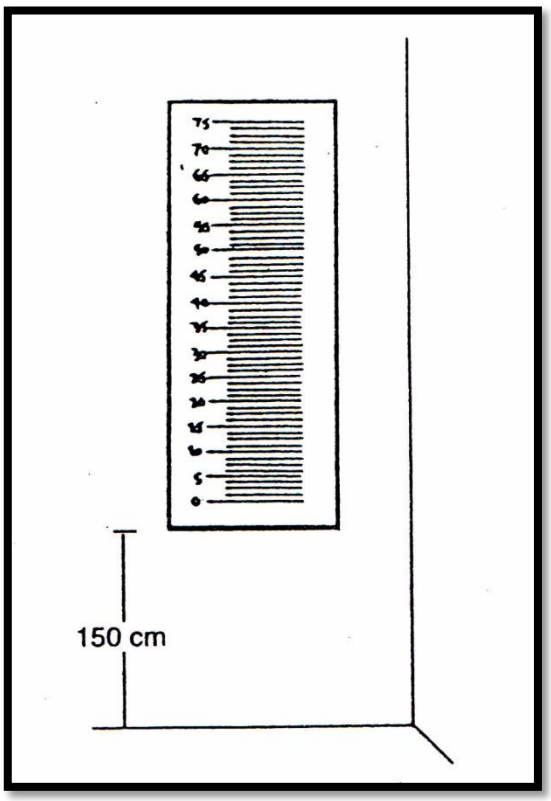


Gambar 3.11

(Sumber : Kemendiknas, 2010:15)

3.5.4 Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 3.10), serbuk kapur, penghapus papan tulis, dan alat tulis.

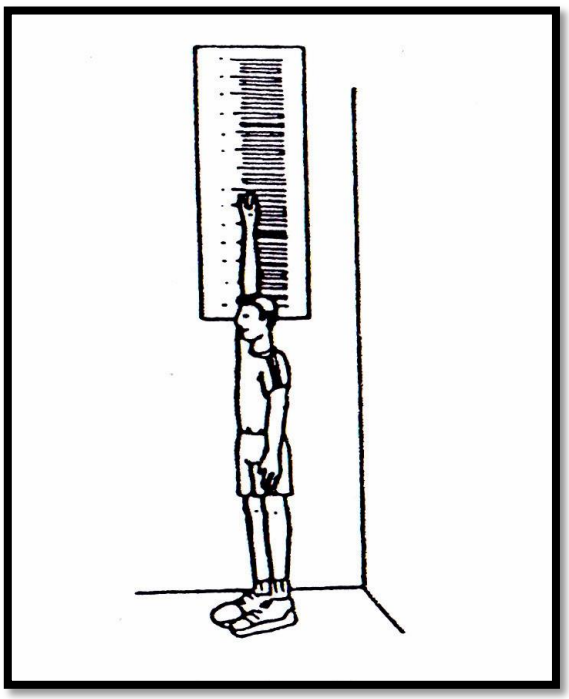


Gambar 3.12

(Sumber : Kemendiknas, 2010:17)

1. Sikap permulaan

Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skalla berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 3.11).



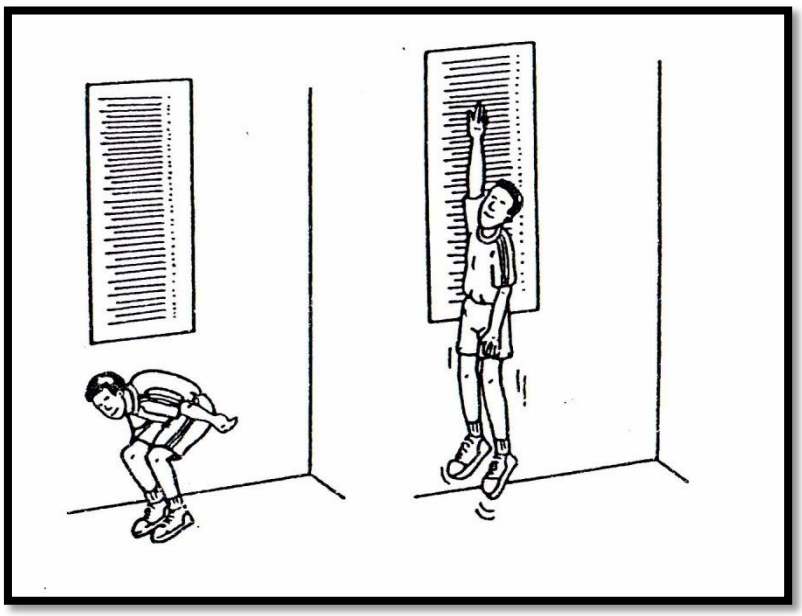
Gambar 3.13

Sumber : Kemendiknas (2010:18)

2. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 3.12). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 3. 13)

Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 3.14

Sumber : Kemendiknas (2010:19)

3. Pencatatan hasil

1) Catat raihan tegak

2) Ketiga raihan loncatan dicatat

3) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak

4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

3.5.5 Lari 1000 untuk putri dan 1200 untuk putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

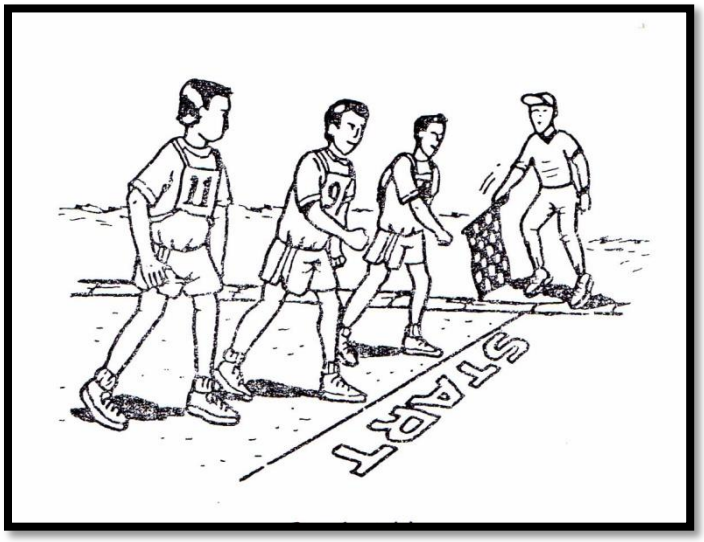
2. Gerakan

Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.

Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri (lihat gambar 3.14).

Catatan :

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.

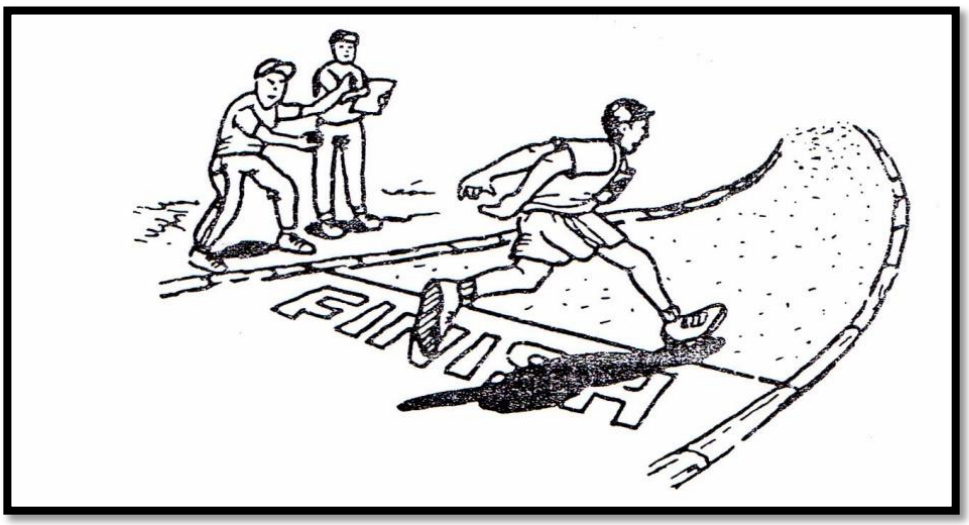


Gambar 3.15

Sumber : Kemendiknas, (2010:21)

3. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis (Lihat gambar 3.15).
2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.16

Sumber : Kemendiknas (2010:21)

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional Tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk Usia 16-19 Tahun.

3.6 Prosedur Penelitian

Data yang diambil oleh penulis yaitu :

Hari/Tanggal : 30 Oktober 2014

Waktu : 14.30 sampai dengan selesai

Tempat : SMA Negeri 1 Kutasari

Petugas dalam pengambilan data ini adalah pengurus kolat SMA Karangreja.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data hasil penelitian terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis terhadap data penelitian. Proses analisis dan

pengolahan data dilakukan dengan penghitungan secermat mungkin, hal ini dilakukan agar data tersebut dapat memberikan kesimpulan yang benar terhadap jawaban dari permasalahan yang diteliti.

Adapun langkah-langkah pengolahan data tersebut:

1. Penulis memasukan hasil rata-rata tes kesegaran jasmani kedalam tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia (pria dan wanita).

TABEL 3.1 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali **(BS)**
2.	18 – 21	Baik **(B)**
3.	14 – 17	Sedang **(S)**
4.	10 – 13	Kurang **(K)**
5.	5 – 9	Kurang sekali **(KS)**

2. Hasil tes dan klasifikas tes kesegaran jasmani disajikan menggunakan tabel dan diagram.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan masalah komparatif, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut : klasifikasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pesilat tingkat balik satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga adalah kurang, dengan rata-rata klasifikasi kesegaran jasmaninya adalah 13,5. Pesilat tingkat balik satu yang mendapatkan latihan olah pernapasan di tingkat balik satu rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik daripada pesilat yang belum mendapatkan latihan olah pernapasan di tingkat balik satu. Dengan jumlah perolehan nilai terendah pada tes lari 1000 untuk putri dan 1200 untuk putra (tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung atau *kardiovaskular*) sejumlah 35 poin, dan jumlah perolehan nilai tertinggi yaitu pada tes baring duduk (tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut) sejumlah 92 poin. Di lihat dari pola latihannya sudah sesuai dengan kebutuhan pesilat, tetapi perlu diperhatikan latihan yang dilakukan harus lebih di tingkatkan intensitasnya dan harus seimbang agar dapat mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena tingkat kesegaran jasmani mempengaruhi kemampuan pesilat dalam melakukan penampilannya.

5.2 Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hasil rata-rata tingkat kesegaran jasmani pesilat balik satu adalah kurang terutama dalam segi ketahanan paru dan jantung (*kardiovaskular*). Maka perlu diperhatikan dalam pola latihan yang seimbang bagi para pesilat, agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang seimbang dalam setiap komponen kesegaran jasmani.
2) Penulis berharap kepada pelatih di perguruan Merpati Putih khususnya cabang Purbalingga dalam memberikan latihan harus seimbang, antara latihan fisik, taktik, mental, dan olah pernapasan agar perkembangan atlet setabil dalam setiap aspek.
3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup peneliti, sehingga hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Bagod Sujadi, dan Siti Laila. 2007. *Biologi 2.* : Yudhistira

Masri Singarimbun, dan Sofian Effendi. 1989. *Metode Penelitian Survai*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES Indonesia

Moleong. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat.* Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA

M. AtokIskandar, Soemardjono, dan Soegiyanto M.S. 1992. *Pencak Silat.*

R. Sunardjo. 2011. Penataran Pelatih Master of the Masters

Sucipto. 2008. *Pencak Silat.* Jakarta: Universitas Terbuka

Sudarsono SP. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV ALVABETA

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETA, cv.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RINEKA CIPTA

Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan.* Semarang: IKIP Semarang Press

http://www.google.com/search?q=sistem+keolahragaan+nasional&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a

www.kemenpora.go.id/.../Revisi%20Permenpora%20Final%20(18-05 2010)%20ttd%20Salinan.doc

http://kbbi.web.id/

Lampiran 1

PENGESAHAN

Proposal dengan judul "SURVEI PENGARUH LATIHAN OLAH PERNAPASAN TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA TINGKAT BALIK SATU DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA" oleh :

Nama : Muhammad Mauludin Zarkasyi
Nim : 6101410018

Telah disetujui dan disahkan untuk dilanjutkan sebagai penelitian skripsi pada jurusan PJKR FIK UNNES pada :

Hari :
Tanggal :

Mengetahui

Dosen Pembimbing	Ketua Jurusan PJKR UNNES
25/8'14	25/8 2014
Drs. Endro Puji Purnomo, M.Kes	**Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd**
NIP 19590315 198503 1 003	NIP 19610903 198803 1 002

Lampiran 2

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR S1
KampusSekaranGunungpati Semarang 50229 Telp.(024) 8508007 fax. 8508007
Email : FIK-UNNES SMG@telkom. Net

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

Diajukanoleh :

Nama : Muhammad Mauludin Zarkasyi

NIM : 6101410018

Jurusan : PendidikanJasmaniKesehatandanRekreasi(PJKR)

Prodi : S1

Fakultas : IlmuKeolahragaan

Tema : PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI

Judul : "SURVEI TENTANG PELATIHAN ENERGI TENAGA DALAM DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA "

Semarang, 20 Oktober 2013

Menyetujui,
Verifikator

Drs. Hermawan PR., M.Pd.
NIP.19651020 199103 1 002

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Yang mengajukan,

Muhammad Mauludin Zarkasyi
NIM. 6101410018

aee
dapat diteliti
Pembimbing
Drs. Endro Puji P, M.Kes
29/10 2013

Lampiran 3

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 518/FIK/2014
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2013/2014

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 19 Maret 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	: Drs Endro Puji Purwono, M,Kes
NIP	: 195903151985031003
Pangkat/Golongan	: IV/A
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala

Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: MUHAMMAD MAULUDIN ZARKASYI
NIM	: 6101410018
Jurusan/Prodi	: Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik	: SURVEI TENTANG PELATIHAN ENERGI TENAGA DALAM DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Maret 2014
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6101410018
FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 4

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4270/UN37.1.6/LT/2014
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Kesbangpolinmas Kab. Purbalingga
di Kesbangpolinmas Kab. Purbalingga

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	:	MUHAMMAD MAULUDIN ZARKASYI
NIM	:	6101410018
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Topik	:	SURVEI TENTANG PELATIHAN ENERGI TENAGA DALAM DI PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 11 September 2014
Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Lampiran 5

PERGURUAN MERPATI PUTIH
CABANG PURBALINGGA

Sekretariat: Desa Mewek, Kali Jebug Rt 03 Rw 03, Kalimanah, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

Nomor : 001/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga;

Nama : Muhammad Mauludin Zarkasyi

Nim : 6101410018

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S1

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada anggota tingkat balik satu di perguruan Merpati Putih cabang Purbalingga guna menyusun skripsi dengan judul "SURVEI PENGARUH OLAH PERNAPASAN TERHADAP KESEGARAN JASMANI TINGKAT BALIK SATU PERGURUAN MERPATI PUTIH CABANG PURBALINGGA"

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 9 Januari 2015

Ketua Umum,

Ajar Setyadi

Lampiran 6

Matrik Pengumpulan Data

No	Masalah	Indikator	Pengumpulan Data						Keterangan
			TKJI					DO	
			1	2	3	4	5		
1.	Tes tingkat kesegaran jasmani Pesilat tingak balik satu di perguruan Merpati Putih cabang Purbalingga	Anggota tingkat balik satu	v	v	v	v	v	v	1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia bagi kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. a. 1 = Lari60 meter b. 2 = Gantung angkat tubuh dan gantung tekuk siku c. 3 = Baring duduk d. 4 = Loncat tegak e. 5 = Lari 1000 m putridan 1200 m putra 2. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil gambar dan vidio saat melakukan tes kesegaran jasmani.

Lampiran 7

MATRIK HASIL TES KESEGARAN JASMANI

No	Tes Kesegaran Jasmani					Jumlah	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
	1	2	3	4	5		
1	3	2	5	2	1	13	Kurang (K)
2	3	3	5	3	2	16	Sedang (S)
3	2	3	5	4	4	18	Baik (B)
4	3	3	5	3	2	16	Sedang (S)
5	3	2	4	3	2	14	Sedang (S)
6	4	3	4	4	2	17	Sedang (S)
7	3	2	5	3	1	14	Sedang (S)
8	3	3	4	3	1	14	Sedang (S)
9	3	3	4	3	1	14	Sedang (S)
10	1	3	3	2	2	11	Kurang (K)
11	3	4	3	4	1	15	Sedang (S)
12	2	3	4	3	1	13	Kurang (K)
13	2	1	3	3	2	11	Kurang (K)
14	3	2	4	4	3	16	Sedang (S)
15	3	2	4	3	1	13	Kurang (K)
16	3	2	3	2	1	11	Kurang (K)
17	2	2	4	4	1	13	Kurang (K)
18	2	2	4	4	1	13	Kurang (K)
19	3	2	3	4	1	13	Kurang (K)
20	3	3	5	3	1	15	Sedang (S)
21	2	2	3	3	1	11	Kurang (K)
22	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali (KS)
23	2	3	3	3	1	12	Kurang (K)
24	2	3	3	3	1	12	Kurang (K)

Lampiran 8

HASIL TES LARI SPRINT 60 METER

No	Nama	L/P	Detik
1.	Muamar	L	8.85
2.	Sitoyo	L	9.07
3.	Ibnu Sutowo	L	9.78
4.	M. Furkon S.	L	9.32
5.	Faizal Abdau	L	8.94
6.	Rizal Handoyo	L	8.30
7.	Gian Junas	L	8.45
8.	Sigit N. F.	L	8.95
9.	Azhar D.	L	8.46
10.	Nani S.	P	13.86
11..	Yesi N. A.	P	11.10
12.	Fani K.	P	11.74
13.	Rizky Mualif	L	9.81

14.	Yahya M. L.	L	9.42
15.	Ananda Wahyu B. A	L	9.12
16.	Wisnu R.	L	9.47
17.	Miftahul H.	L	10.27
18.	Mahareza B.	L	10.26
19.	Imron R.	L	9.37
20.	Fafi Silfia	P	11.39
21.	Sari Gayus M	P	12.09
22.	Diny Nrubayani	P	12.41
23.	Yuliana N.	P	11.88
24.	Atiqul M.	P	12.30

Lampiran 9

HASIL TES GANTUNG SIKU TEKUK DAN GANTUNG ANGKAT TUBUH

No	Nama	L/P	Kali/Detik
1.	Muamar	L	7
2.	Sitoyo	L	10
3.	Ibnu Sutowo	L	11
4.	M. Furkon S.	L	9
5.	Faizal Abdau	L	5
6.	Rizal Handoyo	L	11
7.	Gian Junas	L	7
8.	Sigit N. F.	L	9
9.	Azhar D.	L	12
10.	Nani S.	P	14 detik
11.	Yesi N. A.	P	20 detik
12.	Fani K.	P	16 detik
13.	Rizky Mualif	L	4
14.	Yahya M. L.	L	5
15.	Ananda Wahyu B. A	L	5

16.	Wisnu R.	L	5
17.	Miftahul H.	L	6
18.	Mahareza B.	L	5
19.	Imron R.	L	5
20.	Fafi Silfia	P	10 detik
21.	Sari Gayus M	P	8 detik
22.	Diny Nrubayani	P	9 detik
23.	Yuliana N.	P	21 detik
24.	Atiqul M.	P	10 detik

Lampiran 10

HASIL TES BARING DUDUK

No	Nama	L/P	Kali
1.	Muamar	L	42
2.	Sitoyo	L	41
3.	Ibnu Sutowo	L	50
4.	M. Furkon S.	L	44
5.	Faizal Abdau	L	31
6.	Rizal Handoyo	L	30
7.	Gian Junas	L	45
8.	Sigit N. F.	L	32
9.	Azhar D.	L	31
10.	Nani S.	P	17
11.	Yesi N. A.	P	18
12.	Fani K.	P	22
13.	Rizky Mualif	L	26
14.	Yahya M. L.	L	35
15.	Ananda Wahyu B. A	L	35

16.	Wisnu R.	L	26
17.	Miftahul H.	L	31
18.	Mahareza B.	L	36
19.	Imron R.	L	32
20.	Fafi Silfia	P	28
21.	Sari Gayus M	P	17
22.	Diny Nrubayani	P	9
23.	Yuliana N.	P	18
24.	Atiqul M.	P	18

Lampiran 11

HASIL TES LONCAT TEGAK

No	Nama	L/P	Cm		
			Perolehan	Raihan	Hasil
1.	Muamar	L	1. 99 2. 99 3. 101	52	49
2.	Sitoyo	L	1. 104 2. 109 3. 112	56	53
3.	Ibnu Sutowo	L	1. 112 2. 112 3. 112	52	60
4.	M. Furkon S.	L	1. 124 2. 124 3. 124	70	54
5.	Faizal Abdau	L	1. 111 2. 111 3. 115	57	58
6.	Rizal Handoyo	L	1. 117 2. 118 3. 117	56	65
7.	Gian Junas	L	1. 95 2. 97 3. 97	43	54
8.	Sigit N. F.	L	1. 101 2. 104 3. 101	52	52

9.	Azhar D.	L	1. 104 2. 106 3. 108	51	57
10.	Nani S.	P	1. 64 2. 64 3. 65	40	25
11.	Yesi N. A.	P	1. 85 2. 86 3. 91	43	48
12.	Fani K.	P	1. 76 2. 77 3. 77	39	38
13.	Rizky Mualif	L	1. 109 2. 109 3. 111	50	51
14.	Yahya M. L.	L	1. 117 2. 122 3. 122	60	67
15.	Ananda Wahyu B. A	L	1. 102 2. 104 3. 104	53	51
16.	Wisnu R.	L	1. 102 2. 101 3. 100	57	45
17.	Miftahul H.	L	1. 78 2. 81 3. 84	33	61
18.	Mahareza B.	L	1. 110 2. 113 3. 113	57	56

19.	Imron R.	L	1. 102 2. 105 3. 108	52	56
20.	Fafi Silfia	P	1. 65 2. 65 3. 66	32	34
21.	Sari Gayus M	P	1. 74 2. 74 3. 78	45	33
22.	Diny Nrubayani	P	1. 70 2. 69 3. 70	35	30
23.	Yuliana N.	P	1. 61 2. 59 3. 64	28	36
24.	Atiqul M.	P	1. 73 2. 69 3. 70	42	31

Lampiran 12

HASIL TES LARI 1000 M/PUTRI DAN 1200M/ PUTRA

No	Nama	L/P	Menit
1.	Muamar	L	6.37
2.	Sitoyo	L	6.10
3.	Ibnu Sutowo	L	3.75
4.	M. Furkon S.	L	5.80
5.	Faizal Abdau	L	6.20
6.	Rizal Handoyo	L	5.50
7.	Gian Junas	L	7.11
8.	Sigit N. F.	L	6.49
9.	Azhar D.	L	6.35
10.	Nani S.	P	7.21
11.	Yesi N. A.	P	7.35
12.	Fani K.	P	7.35
13.	Rizky Mualif	L	6.33
14.	Yahya M. L.	L	4.43

15.	Ananda Wahyu B. A	L	6.57
16.	Wisnu R.	L	6.57
17.	Miftahul H.	L	7.16
18.	Mahareza B.	L	7.16
19.	Imron R.	L	8.93
20.	Fafi Silfia	P	7.57
21.	Sari Gayus M	P	7.95
22.	Diny Nrubayani	P	8.93
23.	Yuliana N.	P	8.77
24.	Atiqul M.	P	9.21

Lampiran 13

Daftar Pesilat Balik Satu

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Muamar	Laki-laki
2	Sitoyo	Laki-laki
3	Ibnu Sutowo	Laki-laki
4	M. Furkon S.	Laki-laki
5	Faizal Abdau	Laki-laki
6	Rizal Handoyo	Laki-laki
7	Gian Junas	Laki-laki
8	Sigit N. F.	Laki-laki
9	Azhar B.	Laki-laki
10	Nani S.	Perempuan
11	Yesi N. A.	Perempuan
12	Fani K.	Perempuan
13.	R. Mualif	Laki-laki
14.	Yahya M. L.	Laki-laki
15.	Ananda Wahyu B. A.	Laki-laki

16.	Wisnu R.	Laki-laki
17.	Miftakhul H.	Laki-laki
18.	Maha Reza	Laki-laki
19.	Imron R.	Laki-laki
20.	Fafi Silfia	Perempuan
21.	Sari Gayus M	Perempuan
22.	Diny N.	Perempuan
23.	Yuliana N.	Perempuan
24.	Atiqul M.	Perempuan

Lampiran 14

Pemberian Materi Tes Kesegaran Jasmani

Pemberian Materi Tes Kesegaran Jasmani

Lampiran 14

Lari 60 meter

Persiapan Tes Gantung Tekuk Siku

Lampiran 14

Tes Gantung Angkat Tubuh

Persiapan Tes Baring Duduk

Lampiran 14

Tes Baring Duduk

Star Tes Lari 1000 Meter Putri

Lampiran 14

Tes Lari 1200 Meter Putra