HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP SEDERAJAT SE KECAMATAN GUBUG KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2018

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Hasan Alkharizmi
6101412208

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : "**Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018".**

Disusun oleh :

Nama : Hasan Alkharizmi

NIM : 6101412208

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR	Pembimbing I,
Dr. Mugiyo Hartono M.Pd	Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP.196109031988031002	NIP. 195903151985031003

ABSTRAK

Alkharizmi, Hasan. 2019. "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Endro Puji Purwono M.Kes.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pencak Silat

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan ekstrakurikuler pencak silat di SMP/Sederjat di Se-Kecamatan Gubug ini masih ada *frekuensi* latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu sedangkan idealnya 2-3 kali . Fenomena yang ada menunjukkan kurangnya *intensitas* latihan dikhawatirkan berpengaruh dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakulikuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat Se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018 .

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian tes kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar pencak silati. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan yang berjumlah 33 siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 33 siswa. Teknik Pengambilan sampel menggunakan *total sampling.* Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kebugaran jasmani untuk usia 13-15 tahun dan tes keterampilan teknik dasar pencak silat. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji linieritas, analisis deskriptif, dan pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa (1) Tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan berbeda-beda dan secara keseluruhan berada pada kategori kurang. (2)Tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan pada peserta putra berada pada kategori sedang sedangkan pada peserta putri berada pada kategori kurang sekali. (3)Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar pencak silat.

Saran dari penelitian ini yaitu lebih meningkatkan program latihan yang berkaitan dengan fisik untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani sebagai pendukung tercapainya prestasi atlet yang lebih baik lagi. Selain itu dalam menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta dan meningkatkan frekuensi latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama	: Hasan Alkharizmi
NIM	: 6101412208
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018s

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Maret 2019

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL

6000

Hsan Alkharizmi

6101412208

PENGESAHAN

Skripsi atas nama: **Hasan Alkharizmi** NIM **6101412208** Program Studi **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Judul ***""Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018"*** telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari....Senin....tanggal..19..Agustus 2019

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2001

Sekretaris

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. **Dr. Rumini, S.pd., M.Pd.** (Ketua) _____
   NIP. 197002231995122001

2. **Dra. Anirotul Qoriah, MPd.** (Anggota) _____
   NIP. 19650821199902001

3. **Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes** (Anggota) _____
   NIP.195903151985031003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Capailah sesuatu dan apapun itu, sampai kita merasa bukan siapa-siapa dan tidak bisa apa-apa”

Persembahan :

1. Untuk kedua orang tua saya Bapak Rohman Solikin dan Ibu Sriwati terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan segala sesuatunya baik bentuk material maupun spiritual.
2. Untuk Universitas Negeri Semarang tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***""Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Sederajat Se Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018".*** 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 menyusun skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak 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 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti selama penyusunan skripsi.
5. Drs Endro Puji Purwono, M,Kes selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.

6. Teman PJKR angkatan 2012 atas bantuan dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Serta segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan bapak/ibu mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL..... i.

PERSETUJUAN……... ii

ABSTRAK..... iii

PERNYATAAN..... iv

LEMBAR 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..... 7
1.3. Rumusan Masalah..... 8
1.4. Tujuan Penelitian..... 8
1.5. Manfaat Penelitian..... 9
1.6. Penegasan Istilah..... 10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Keterampilan..... 14
2.2 Definisi Pencak Silat..... 15
2.2.1 Sejarah Pencak Silat..... 15
2.2.2 Pengertian Pencak Silat..... 16
2.2.3 Hakikat Pencak Silat..... 18
2.2.4 Teknik Dasar Pencak Silat..... 21
2.2.5 Faktor-Faktor Pembinaan dalam Kepelatihan Khusus Pencak Silat..... 28
2.3 Definisi Kebugaran Jasmani..... 30
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani..... 30
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani..... 31
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... 33
2.3.4 Prinsip - Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani..... 35
2.4 Peranan Kebugaran Jasmani dalam Pencak Silat..... 39
2.5 Kurikulum..... 40
2.5.1 Kegiatan Intrakurikuler..... 40
2.5.2 Kegiatan Ekstrakurikuler..... 41

2.6 Kerangka Berpikir..... 43
2.7 Hipotesis……..... 46

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian..... 47
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian..... 48
3.2.1 Waktu..... 48
3.2.2 Lokasi..... 48
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian 48
3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel..... 49
3.4.1 Populasi..... 49
3.4.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..... 50
3.5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data 50
3.5.1 Tes Kebugaran Jasmani..... 51
3.5.2 Tes Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat..... 52
3.5.3 Teknik Pengumpulan Data..... 55
3.6. Teknik Analisis Data 56
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis..... 56
3.6.2 Analisis Deskriptif..... 57
3.6.3 Pengujian Hipotesis..... 58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian..... 59
4.2. Hasil Penelitian..... 60
4.3. Pembahasan 69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan..... 77
5.2. Saran..... 77

DAFTAR PUSTAKA..... 79

LAMPIRAN – LAMPIRAN..... 81

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1 Daftar SMP/Mts Ekstrakurikuler Beladiri Pencak Silat Tahun 2018..... 2

2.7 Lokasi dilaksanakan penelitian ekstrakurikuler pencak silat SMP SederajatSe-Kecamatan Gubug Kabupate Grobogan 46

2.8 Jadwal dan Waktu latihan ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat Se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan..... 46

2.9 Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun 50

2.10 Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun 50

2.11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun..... 54

2.12 Norma Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat 54

4.1. Lokasi Penelitian 56

4.2. Waktu Penelitian 57

4.3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan 58

4.4. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.. 60

4.5. Hasil Uji Normalitas..... 63

4.6. Hasil Uji Linearitas..... 64

4.7. Hasil Uji Hipotesis 65

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Kuda-kuda..... 21

2.2 Sikap pasang..... 22

2.3 Pola Langkah..... 23

2.4 Belaan..... 23

2.5 Serangan..... 24

2.6 Tangkapan..... 25

2.7 Kuncian..... 26

2.8 Jatuhan..... 26

2.9 Skema Kerangka berfikir..... 46

3.1 Tes keterampilan tendangan..... 51

4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan..... 58

4.2 Diagram Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan..... 61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi……...……...	82
2.	Salinan Surat Izin Penelitian…….…..	83
3.	Salinan Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian……	86
4.	Daftar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	88
5.	Tabulasi Data…….....	90
6.	Output SPSS…….....	92
7.	Instrumen Penelitian ……...	97
8.	Data Observasi.....	113
9.	Dokumentasi…….....	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17, bahwa olahraga terbagi menjadi 3 macam, yaitu: (1) Olahraga Pendidikan Merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, serta kebugaran jasmani, (2) Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan, (3) Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, terprogram, berenjang, dan berkelanjutan melalui proses kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Jutaan manusia sering terlibat dalam kegiatan olahraga dengan latar belakang, tujuan yang berbeda-beda misalnya ada yang bertujuan memperluas pergaulan, rekreasi, kesehatan ataupun olahraga prestasi. Saat ini masyarakat semakin cerdas dalam memilih suatu kepuasan dalam berolahraga dari olahraga permainan hingga olahraga yang terbilang ekstrim.

Dari beberapa olahraga ekstrim, olahraga beladiri termasuk didalamnya, salah satunya adalah pencak silat, Menurut kamus besar bahasa indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan

diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut para pendekar, istilah pencak silat dibagi dalam dua arti yang berbeda.

Menurut guru pencak silat bawean, Abdus Syukur dalam Maryono (1998:23) menyatakan sebagai berikut: *"*Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum".

Beladiri pencak silat warisan nenek moyang budaya asli Indonesia ini sekarang sudah semakin dikenal dan meluas, banyak masyarakat yang sudah mengenal atau paham tentang beladiri pencak silat. Contohnya di daerah Kabupaten Grobogan Kecamatan Gubug tepatnya, kebanyakan beladiri pencak silat merambah di instansi sekolah sebagai wadah pengembangan bakat di ekstrakurikuler sekolah, dulu tahun 2010 di Kecamatan Gubug setingkat SMP/Mts sederajat hanya satu SMP Negeri yang ada ekstrakurikuler pencak silatnya, seiring berjalanya waktu sekarang tahun 2018 lebih dari empat SMP/Mts sederajat sudah di adakanya ekstrakurikuler beladiri pencak silat. Berikut tabel SMP/Mts yang terdapat beladiri pencak silat:

Tabel 1.1 Daftar SMP/Mts Ekstrakurikuler Beladiri Pencak Silat Tahun 2018

No	**Nama Sekolah**
1	SMP NEGERI 1 GUBUG
2	SMP NEGERI 3 GUBUG
3	SMP IT ALFIRDAU GUBUG
4	MTS YAFALAH
5	SMP NEGERI 2 GUBUG

Berdasarkan tabel di atas terlihat perkembangan atau antusiasme masyarakat atau instansi sekolah tentang pentingnya melestarikan budaya asli Indonesia warisan nenek moyang yaitu pencak silat, supaya tidak punah karena perkembangan teknologi yang membutakan para generasi penerus bangsa akan pentingnya melestarikan budaya bangsa sejak dini. Dilihat dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kecamatan Gubug cukup antusias ikut serta mengembangkan beladiri pencak silat di daerahnya.

Ekstrakurikuler pencak silat adalah salah satu ekstrakurikuler pilihan bagi siswa sebagai wadah untuk pengembangan diri atau potensi yang dimiliki oleh para siswa. Baik sebagai pengembangan karakter ataupun pengembangan prestasi. Selain itu pencak silat juga sebagai kegiatan positif, seperti yang kita ketahui bahwa tingkat kenakalan siwa atau anak-anak sekarang lebih tinggi. Disini pencak silat berperan sebagai pendidikan moral mengarahkan ke hal positif dan lingkungan yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Sucipto, (2008:1.21), Beladiri pencak silat bertujuan untuk mengembangan aspek akhlak rohani (pendidikan mental spiritual) : a. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur. b. Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin. c. Cinta bangsa dan tanah air. d. Persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab sosial. e. Solidaritas sosial, mengejar kemajuan serta membela kejujuran kebenaran dan keadilan.

Ekstrakulikuler merupakan salah satu sarana untuk menuntut ilmu dibidang non akademik. Disini siswa bisa belajar ilmu pencak silat melalui kegiatan yang diadakan oleh sekolahan, jadi siswa mampu mengisi waktu luangnya untuk kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya dan orang lain. Kegiatan dengan pelatih yang sudah terpilih akan membimbing para siswa yang berminat untuk

mempelajari dan melestarikan kebudayaan Indonesia. Ekstrakulikuler pencak silat membekali siswa ketrampilan beladiri serta mempunyai akhlak dan budi pekerti yang luhur sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalamnya.

Menurut Anwar (2015), Kegiatan ekstrakulikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa dalam pembinaan dan naungan atau tanggung jawab sekolah, yang dilakukan disekolah ataupun ditempat luar sekolah pada waktu tertentu dan jadwal tertentu dalam rangka memperkaya, memperbaiki, dan memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau sikap positif dan menerapkkan secara lanjut pengetahuan yang telah dipelajari siswa untuk mata pelajaran inti ataupun pilihan.

Pelatihan pencak silat di wilayah Kecamatan Gubug sudah dilaksanakan secara *sistematis.* dimulai dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Seperti yang disampaikan oleh Muhammad Muhyi Faruq, (2009:29), Adapun prosedur yang harus dilakukan untuk permainan dan olahraga pencak silat: a. Melakukan aktivitas pemanasan *(warming up),* dan peregangan *(stretching)*, b. Melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan apa yang dilakukan yang terdapat dalam program latihan, c. Melakukan aktivitas penutupan atau pendinginan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan oktober 2018 di ekstrakurikuler pencak silat SMP sederajat Kecamatan Gubug, dengan berkembang atau meluasnya pencak silat di daerah Kecamatan Gubug tidak di imbangi dengan adanya sarana prasarana dan tenaga kepelatihan yang memadai, dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan siswanya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan siswa karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan

pencak silat yang baik. Hal ini berakibat pada pelatih tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan siswa sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didiknya. Akibatnya pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan. Permasalahan lain yang timbul, para pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMP Sederajat di Kecamatan Gubug tidak melakukan evaluasi pada periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis (2014: 177) yang menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai. Richard A. Gilman (1983: v) menyatakan bahwa evaluasi adalah hal yang sangat penting yang tujuannya adalah untuk memberikan informasi tentang kinerja produk pendidikan. Ekstrakurikuler adalah salah satu dari produk pendidikan di sekolah, peningkatan keterampilan siswa adalah salah satu indikator perkembangan siswa. Pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk melaporkan hasil kegiatan ekstrakurikuler kepada sekolah.

Hal lain yang menjadi permasalahan penulis temukan adalah bahwa ekstrakurikuler pencak silat di SMP/Sederjat Se-Kecamatan Gubug ini masih ada *frekuensi* latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, sedangkan *frekuensi* latihan yang ideal menurut Agung Nugroho (2001: 70) adalah 2-3 kali seminggu. Begitu juga menurut Sarwono & Ismaryati (1999: 43) bahwa frekuensi latihan yang disarankan adalah 2-4 kali seminggu.

Seorang pesilat yang andal dan profesional tidak hanya memerlukan pengetahuan dan penguasaan bidang pencak silat, tetapi juga bidang lain yang

mendukung untuk pencapaian kinerja terbaik salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani tubuh, tingkat kesiapan tubuh ketika akan melakukan suatu pertandingan. Dengan mengetahui tingkat kesiapan tubuh dengan baik akan memberikan motivasi yang kuat bagi pesilat untuk menunjukkan penampilan terbaik sehingga memperoleh kemenangan. Mengetahui tingkat kebugaran tubuh tidak optimal maka seorang pesilat bisa menyiapkan strategi tertentu agar bisa mencapai hasil optimal atau kondisi bisa terkontrol baik (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:27).

Komponen kesegaran jasmani ada dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan (*aerobic endurance),* kekuatan otot *(muscular strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kelentukan *(fleksibility*), dan komposisi tubuh *(body composition)*. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan *(agility)*, keseimbangan *(balance)*, koordinasi *(coordination*), daya ledak *(power*), dan kecepatan *(speed*).Apabila komponen-komponen tersebut menunjukkan level baik, maka niscaya kesegaran jasmani yang dimiliki seorang anak juga akan baik.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah beberapa anak cepat mengalami letih atau lelah ketika melaksanakan kegiatan latihan di ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat di masing-masing sekolah. hal itu dikarenakan kurangnya frekuensi latihan yang di jadwalkan disekolah dan kurangnya pengetahuan oleh para pelatih mengenai cara peningkatan kebugaran yang baik itu seperti apa. Pastinya itu akan berpengaruh terhadap perkembangan dan kemampuan siswa dalam melakukan berbagai teknik keterampilan pencak silat dan juga hasil prestasi

yang kurang maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Muhammad muhyi faruq, (2009;14) Permainan dan olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental.

Kesegaran jasmani yang baik tentunya akan sangat berpengaruh terhadap performa anak, khususnya pada keterampilan pencak silat. Apabila seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik, tentu peluang dia dapat mengeluarkan seluruh keterampilan yang dimiliki akan lebih besar. Sedangkan anak yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan mengalami kesulitan untuk mengeluarkan semua keterampilan yang dimiliki, terlebih ketika dia bermain cukup lama. Hal ini tentunya karena tubuhnya telah mengalami kelelahan karena tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki rendah.

Berdasarkan latar belakang yang tertera diatas, untuk meningkatkan keterampilan para siswa silat di Kecamatan Gubug perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler pencak silat. Atas dasar latar belakang tersebut penulis terdorong untuk meneliti mengenai hubungan antara keduanya yaitu “Hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP sederajat se-Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan thaun 2018”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat dan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat sebagai acuan untuk menyusun program latihan.

2. Belum ada evaluasi keterampilan teknik dasar dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak.
5. Terdapat siswa yang cepat mengalami letih ketika melakukan aktivitas latihan pencak silat.
6. Belum diketahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat di SMP sederajat se-kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana analisis kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP se-Kecamatan Gubug*?*
2. Bagaimana analisis keterampilan teknik dasar pencak silat peserta ekstrakurikule*r* pencak silat SMP Se-kecamatan Gubug?
3. Bagaimana hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat?

1.4 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dalam penelitian adalah:

1. Menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP sederajat se-Kecamatan Gubug kab.Grobogan
2. Menganalisis tingkat keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP sederajat se-Kecamatan Gubug kab.Grobogan
3. Mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknink dasar pencak silat

1.5 Manfaat Penelitian

Sebagai informasi mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat di Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih yang mengajar di tiap-tiap SMP yang terdapat ekstrakurikuler pencak silat dapat mengetahui seberapa jauh tingkat kemampuan teknik dasar dan fisik peserta didiknya.
b. Bagi pelatih dapat menambah pengetahuan tentang cara pengetesan kemampuan teknik dasar dan fisik pada olahraga pencak silat.
c. Bagi peserta dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya melestarikan budaya nenek moyang kita yaitu ilmu beladiri pencak silat asli budaya indonesia.
d. Hasil penelitian ini dapat menjadi umpan balik bagi pelatih, pengajar, dan pendidik untuk melihat perkembangan anak didiknya.
e. Bagi pembaca dapat mengetahui tingkat hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasarpencak silat.

1.6 Penegasan Istilah

Mengingat keterbatasan dan kemampuan penulis, maka penulisan skripsi berjudul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Teknik

Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Sederajat di Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018 “, perlu mempertegas judul dan membatasi permasalahan yang telah di rumuskan. Untuk memperjelas judul tersebut di kemukakan sebagai berikut :

a. Hubungan

Hubungan adalah suatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainya. Menurut Tams Jayakusuma (2001:25), hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatak sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainya.

Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksut dengan hubungan adalah suatu keadaan saling keterkaitan satu sama lain, selain itu dapat dikatakan sebagai proses arahan untuk menggambarkan obyek tertentu.

b. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efesien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Nurhasan, 2005:2).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keteraturan berlatih, dengan intensitas yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Begitu pula dengan keadaan kecukupan gizi seseorang akan mempengaruhi kemampuan organ tubuhnya untuk berfungsi

dengan baik. Faktor keturunan, ikut membatasi derajat kebugaran jasmani. Ketiga faktor tersebut sangat diperhatikan dalam membina kebugaran jasmani seseorang. (Sucipto, 2008:1.5).

Kesimpulan dari pendapat para ahli di atas kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik yang membutuhkan waktu relative lama, yang dilakukan secara efisien. Dan kebugaran itu di capai melalui sebuah komponen yaitu daya tahan, kecepatn, kekuatan, dan lainya.

c. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra 2006:61).

Pada hakikatnya manusia sangat membutuhkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam kehidupanya (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra 2006:59)

Berdasarkan pernyataan para ahli keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu yang efisien dan keterampilan sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mempermudah segala aktivitas yang dijalani.

d. Pencak Silat

Menurut guru besar pencak silat bawean, Abdus Syukur (dalam Maryono;1998) menyatakan sebagai berikut: ''Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah

unsur teknik beladiri menangkis, menyerang, dang mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum".

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah hasil budaya para nenek moyang untuk mempertahankan diri dari serangan, selain itu pencak silat juga terdapat unsur hiburan atau komedi yang bisa di pertontonkan di depan umum.

e. Ekstrakulikuler

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pada pencapaian prestasi olahraga, yaitu ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di selenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan kegiatan kurikuler (Depdikbud, 1993:15)

Berdasarkan penjelasan para ahli ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang waktunya diluar jam sekolah, guna sebagai wadah perbaikan diri ataupun pengayaan dalam berbagai bidang.

f. Teknik Dasar

Menurut Agung Nugroho (2001: 92) Teknik dasar merupakan fondamen dasar, di mana gerakan-gerakan itu masih sederhana dan mudah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang masih sederhana yang diperlukan untuk melaksanakan teknik-teknik dasar.

Berdasarkan batasan istilah dari judul penelitian ini maka dapat diartikan sebagai suatu kajian berdasarkan “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak SIlat SMP Sederajat di Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2018”.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah hal yang dapat menjadikan kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Orang yang terampil cenderung akan lebih dihargai daripada orang yang tidak terampil, hal ini merujuk pada semua hal yang sering kita lihat di kehidupan sehari-hari bahkan pada hal-hal yang kecil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia,keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Kamus Oxford, keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Menurut Gordon (1994: 55) mengemukakan bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat. Sedangkan Dunnette (1976: 33) menyatakan bahwa keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil latihan dan pengalaman yang diperoleh.

Menurut Nadler (1986: 73) yang memberikan pengertian keterampilan *(skill)*, yaitu kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Hal ini diperkuat oleh Robbins (dalam Ibid, 2000: 494-495) keterampilan *(skill)* berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar *(basic ability).* Dari beberapa definisi keterampilan menurut para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat, yang merupakan pengembangan dari hasil

latihan atau pendidikan. Pada kaitannya dengan variabel penelitian ini, yaitu keterampilan dasar pencak silat, maka pengertian yang paling sesuai adalah bahwa keterampilan dasar pencak silat adalah kemampuan untuk melakukan teknik-teknik yang termasuk dalam keterampilan dasar pencak silat dengan mudah dan cepat.

2.2 Definisi Pencaksilat

2.2.1 Sejarah Pencak Silat

Pada mulanya pencak silat di ciptaka manusia untuk memperoleh keamanan dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tau kapan, di mana, dan bagai mana pertama kali proses tersebut berlangsung karena informasi yang tersedia sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang dikawasan indonesia seperti diungkapkan oleh Draeger (1992:32; dalam Maryono:1998:37) *“pentjak-silat is certainly to be termed a combative form indigenous to indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endoavor*”.

Pada zaman kerajaan nusantara, pencak silat dijadikan sebagai alat untuk mencapai status dan kedudukan sosial. Seorang yang menguasai kemahiran beladiri pencak silat disegani oleh masyarakat dan dapat mencapai kekuasaan politik. Asikin (197, dalam Maryono,1998:10) memaparkan bahwa: ‘’Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak duhulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbulah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.’’

Pencak silat dalam konteks pendidikan bermula di pesantren sebagai bagian integral dari ajaran agama (Maryono, 1998:51). Dalam proses pendidikan tersebut, seorang santri selain mendalami ilmu agama juga di bekali dengan ilmu beladiri untuk kepentingan penyebaran agama.Pencak silat hingga kini terus berkembang di masyarakat luas sebagai media pendidikan. Tradisi pencak silat sebagai pendidikan terus berlangsung, dan kini telah menjadi bagian dari kurikulum sekolah.

Secara substansial, pelajaran pencak silat terdiri dari empat aspek yaitu aspek mental, beladiri, seni, dan olahraga.keempat aspek tersebut diajarkan di sekolah dalam satu kesatuan yang berlandaskan falsafah budi pekerti luhur. Falsafah budi pekerti luhur adalah ajaran moral masyarakat lokal etnis nusantara (Groot dan Notosoejitno, 2006:113).

Dalam kehidupan nyata, pencak silat digunakan sebagai alat untuk beladiri, memelihara kebugaran jasmani, mewujudkan rasa estetika, dan menyalurkan aspirasi spiritual manusia. Pada dimensi individu pencak silat berfungsi membina manusia agar dapat menjadi warga teladan yang mematuhi norma-norma masyarakat (Notosoejitno 1984:32).

Pada dimensi sosial, pencak silat berfungsi sebagai kekuatan kohesif yang dapat merangkul individu-individu dalam ikatan hubungan sosial organisasi perguruan silat guna mempertahankan kesatuan dan persatuan masyarakat dengan menciptakan rasa kesetiakawanan dan kebersamaan di antara anggotanya (Maryono, 1998: 302),

2.2.2 Pengertian Pencak Silat

Menurut guru besar pencak silat bawean, Abdus Syukur (dalam Maryono;1998) menyatakan sebagai berikut: Pencak adalah gerakan langkah

keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang, dang mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum (Mulyana, 2013:85).

Pernyataan senada diperkuat oleh Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertunjukan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukan di depan umum.

Kesimpulan dari beberapa pendapat para ahli di atas bahwa pencak silat adalah hasil budaya para nenek moyang untuk mempertahankan diri dari serangan, selain itu pencak silat juga terdapat unsur hiburan atau komedi yang bisa di pertontonkan di depan umum.

Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak silat, karena kedua kata tersebut saling berhubungan atau memiliki makna yang sama, pada tahun 1975 PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) beserta BAKIN (Badan Koordinasi Intelijen Negara) mendefinisikan sebagai berikut; “Pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa” (Mulyana, 2013.86). Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

a. Sumatra Barat dengan istilah Silek dan Gayuang

b. Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah Bersilat
c. Jawa Barat dengan istilah Maempok dan Penca
d. Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah pencak
e. Madura dan Pulau Bawean dengan istilah Mancak
f. Bali dengan istilah Mancak atau Encak
g. Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah Mpaa Sila

Kamus bahasa indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga didalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia,lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan (Mulyana, 2013:85)

2.2.3 Hakikat Pencak Silat

Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk mebentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur.

Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa :

a. Manusia sebagai mahluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal
b. Manusia sebagai mahluk individu atau mahluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadianya untuk mencapai kepribadian yang

luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan agama.

c. Manusia sebagai mahluk sosial wajib memilikipemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.

d. Manusia sebagai mahluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan (Sucipto, 2008:1.18)

Menurut Sucipto (2009:1.20) ciri-ciri khusus pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap tenang, lemas *(relax)* dan waspada
2. Mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, saat *(timing)* dan sasaran yang tepat disertai gerakan reflek untuk mengatasi lawan bukan mengandalkan kekuatan 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)*

Pencak silat tidak hanya suatu ilmu bela diri semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006: 46) Pencak Silat memiliki 4 aspek/unsur yang terkandung di dalamnya, yaitu: beladiri, seni, olahraga, dan spiritual.

1. Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan Pencak Silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

2. Unsur Beladiri

Pencak Silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

3. Unsur Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, di mana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

4. Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Pencak Silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan beladirinya. Sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya.

Menurut Sucipto, (2008:1.21) Pencak silat mengandung empat aspek. Setiap aspek pencak silat menggambarkan tujuan, satu sama lain merupakan kesatuan. Keempat aspek tersebut yang mendasari perkembangan pencak silat menjadi 4

tujuan, yakni: 1) Pencak silat pendidikan spiritual, 2) Pencak silat beladiri, 3) Pencak silat seni, 4) Pencak silat olahraga.

2.2.4 Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyono, 2013: 111). Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Agung Nugroho (2001: 103) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana.

Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1. Kuda-kuda

Gambar 2.1 Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Johansyah Lubis, 2004: 18). Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela (Mulyono, 2013: 113).

Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 43).

Menurut beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa kuda-kuda adalah sikap dasar sebagai tumpuan dalam melakukan gerakan lain seperti sikap pasang, serangan, belaan, dll.

2. Sikap Pasang

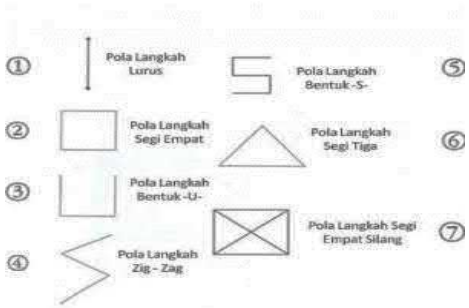
Gambar 2.2 Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyana, 2013: 114). Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menhadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Johansyah Lubis, 2004:20).

Sikap pasang atau pasangan adalah sikap standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Joko Subroto, 1996: 13).

Kesimpulan dari pengertian yang dikemukakan para ahli di atas, bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan.

3. Pola Langkah



Gambar 2.3 Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikobinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Johansyah Lubis, 2004: 24).

Sedangkan menurut Mulyana (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) mengemukakan bahwa langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain.

Langkah adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain baik untuk menyerang maupun bertahan yang di sertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal.

4. Belaan

Gambar 2.4 Belaan

Belaan adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk

mengagaglkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Johansyah Lubis, 2004: 28).

Sedangkan menurut Mulyana (2013: 123) hindaran adalah upayamenggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.

Menarik kesimpulan dari para ahli bahwa belaan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dnegan cara menghindari atau dengan menangkisnya.

5. Serangan

Gambar 2.5 Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaan yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif (Mulyana, 2013: 118).

Menurut Johansyah Lubis (2004: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri

dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dll), sapuan, dan dengkulan.

Menarik kesimpulkan bahwa serangan adalah gerakan untuk menjatuhkan lawan dengan cara yang taktis dengan berbagai teknik dasar yang ada yaitu baik dengan pukulan maupun dengan tendangan dan teknik-teknik lainya/

6. Tangkapan

Gambar 2.6 Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Johansyah Lubis, 2004: 43).

Menurut Sucipto (2008:3.35), Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan untuk menjaga serangan berikutnya. Teknik tangkapan merupakan salah satu unsur dari teknik jatuhan atau kuncian.

Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 96).

Menurut pendapat di atas disimpulkan bahwa tangkapan adalah teknik untuk menangkap anggota tubuh lawan yaitu lengan atau pun tungkai pada jarak dekat atau sedang, dan juga salah satu unsur dari teknik jatuhan atau kuncian.

7. Kuncian

Gambar 2.7 Kuncian

Kuncian adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (Johansyah Lubis, 2004: 43). Kuncian adalah emnguasai lawan dengan tangkapan sempurtna sehingga lawan tidak berdaya. (Sucipto, 2008:3.45)

Kuncian adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113).

Kesimpulan dari pengertian para ahli bahwa kuncian adalah teknik yang diawali atau menggunakan tangkapan untuk membuat lawan tidak berdaya.

8. Jatuhan

Gambar 2.8 Jatuhan

Menurut Agung Nugroho (2001: 19) jatuhan adalah usaha menjatuhkan lawan sebagai tindakan lanjut dari tangkapan, jatuhan terdiri dari dua macam, yaitu langsung dan tidak langsung. Jatuhan langsung yaitu menhilangkan tumpuan

badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Sedangkan menurut Sucipto (2008:3.38) Jatuhan adalah teknik menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung.

Dapat disimpulkan bahwa jatuhan adalah teknik untuk menjatuhkan lawan dangan cara langsung yaitu dengan sapuan, sirkel, dan guntingan; dan tak langsung yaitu jatuhan yang diawali dengan tangkapan dan dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Teknik-teknik di atas adalah teknik-teknik dasar beladiri pencak silat. Meskipun begitu, tidak semua teknik di atas dapat/boleh digunakan di dalam pertandingan pencak silat. Karena pada pertandingan pencak silat terdapat peraturan yang sifatnya melindungi pesilat dari cedera yang serius. Sedangkan pada teknik-teknik dasar di atas terdapat teknik-teknik yang ditujukan untuk beladiri yang sangat berbahaya bila diterapkan kepada lawan pada pertandingan olahraga pencak silat.

Berkaitan dengan teknik yang menjadi item dalam instrumen penelitian, adalah semuanya merupakan teknik serangan yang sudah pernah digunakan oleh dosen fik uny Agung Nugroho dalam tes keterampilan mahasiswa UNY tahun 2002, sebagai berikut:

1. Pukulan Lurus

Pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan, tangan mengepal dan tangan yang lain menutup atau melindungi dada.

2. Tendangan Lurus

Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan lintasan lurus ke depan.

3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan stengah lingkaran, dilakukan dari samping dengan perkenaan punggung telapak kaki.

4. Tendangan “T”

Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, lintasan lurus dengan perkenaan sisi kaki, tumit, atau telapak kaki.

2.2.5 Faktor-Faktor Pembinaan dalam Kepelatihan Khusus Pencak Silat

Menurut Agung Nugroho (2001: 92) beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental.

1. Faktor Pembinaan Fisik

Peningkatan kondisi fisik merupakan unsur pertama dalam melatih, oleh karena itu unsur-unsur dalam pembinaan ini baik pada waktu pemanasan, bermain, dan lain-lain harus disertai pembentukan fisik. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, antara lain:

a. Peningkatan unsur-unsur fisik umum yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.
b. Peningkatan unsur-unsur fisik khusus yang meliputi: stamina, power, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Kondisi fisik adalah salah satu aspek fundamental yang harus dimiliki seorang atlet. Kondisi fisik yang baik adalah modal berharga bagi seorang atlet untuk mengembangkan aspek lain untuk menunjang prestasinya. Dengan program yang benar, fisik seorang atlet akan meningkat dan berkembang.

2. Faktor Pembinaan Teknik

Teknik adalah suatu proses gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu maksud sesuai dengan tujuan. Menurut Agung Nugroho (2001: 93) teknik dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu:

a. Teknik Dasar

Teknik dasar merupakan fondamen dasar, di mana gerakan-gerakan itu masih sederhana dan mudah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang masih sederhana yang diperlukan untuk melaksanakan teknik-teknik dasar.

b. Teknik Menengah

Teknik menengah adalah suatu teknik di mana proses gerakannya menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi yang lebih tinggi dari teknik dasar. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan menengah adalah adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi yang lebih tinggi dari keterampilan dasar.

c. Teknik Tinggi

Teknik tinggi adalah suatu teknik di mana proses gerakannya dituntut dengan tempo tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan serta gerakan yang sulit serta simultan.

Dari definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan tinggi adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan serta gerakan yang sulit serta simultan.

3. Faktor Pembinaan Taktik

Pengertian taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Pada pertandingan pencak silat taktik dapat dilakukan pada saat pesilat berusaha untuk mendekati atau menjauhi mitra

tanding. Taktik juga dapa dilakukan saat melakukan serang bela. Adapun taktik pencak silat menurut Agung Nugroho (2001: 94) adalah sebagai berikut:

a. pola langkah

b. taktik sambut

c. taktik jual beli

d. taktik hit and run

e. taktik main garis

f. taktik paralel.

4. Faktor Pembinaan Mental

Peningkatan fisik, teknik, dan taktik tanpa disertai dengan pembinaan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan aspek abstrak, karena itu sulit untuk dijabarkan atau ditangkap dengan panca indera. Aspek-aspek yang mempengaruhi mental atlet adalah: aspek tempramen, aspek kejiwaan, dan sikap pribadi (Agung Nugroho, 2001: 95).

2.3 Definisi Kebugaran Jasmani

2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efesien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Nurhasan, 2005:2). Menurut **(**Lutan, 2001:61) Pendidikan Jasmani ialah suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sedangkan menurut (Muhajir, 2007) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keteraturan berlatih, dengan intensitas yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Begitu pula dengan keadaan kecukupan gizi seseorang akan mempengaruhi kemampuan organ tubuhnya untuk berfungsi dengan baik. Faktor keturunan, ikut membatasi derajat kebugaran jasmani. Ketiga faktor tersebut sangat diperhatikan dalam membina kebugaran jasmani seseorang. (Sucipto, 2008:1.5).

Bugar untuk suatu cabang olahraga adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas cabang olahraga yang bersangkutan dengan potensi penuh. Hal ini terkait pula dengan kemampuan otot dan sistem kardiovaskular untuk merespon aktivitas tersebut. (Nurhasan, 2005:2).

Otot memiliki kemampuan untuk mengubah energi kedalam gerak. Energi itu diperoleh dari proses anaerob dan aerob. Untuk aktivitas yang cukup lama energi yang diperoleh dari proses aerob, sedangkan untuk aktivitas yang singkat energi diperoleh dari proses anaerob. (Nurhasan, 2005:2).

2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan performa *(skill)*. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan merupakan bagian dari kondisi hidup sehat, sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa adalah suatu kondisi yang

lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu ketrampilan olahraga (Nurhasan, 2004:5-6).

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan:

1. Daya tahan *(aerobic endurance)*
2. Kekuatan otot *(muscular strength)*
3. Daya tahan otot *(muscular endurance)*
4. Kelentukan *(flexibility)*
5. Komposisi tubuh *(body composition)*

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *skill*

1. Kelincahan *(agility)*
2. Keseimbangan *(balance)*
3. Koordinasi *(coordination*)
4. Daya *(power)*
5. Kecepatan *(speed)*
6. Reaksi *(reaction time)*

Untuk lebih memahami tentang pengertian dari unsur – unsur kebugaran jasmani tersebut, berikut akan dipaparkan secara rinci :

1. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.
2. Daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.
3. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.

4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin.
5. Power adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.
6. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak ke segala arah.
7. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi.
8. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna.
9. Reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi suatu otot. (Nurhasan, 2004:3-6).

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. yang di bagi menjadi sepuluh komponen kekuatan, daya tahan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan, kordinasi, reaksi. Bahwa kondisi fisik sangat menentukan perkembangan atau kemampuan atlet pencak silat dalam mencapai prestasi yang maksimal.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Djoko Pekik Irianto (2004:3) kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu :

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
2. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat, mengangkat

3. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Djoko Pekik Irianto (2004:7-9) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga:

1. Makan

Setiap manusia untuk dapat mempertahankan hidup secara layak memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap (sauna, steam), berendam dipancaran air hangat (whirpool), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah

satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

2.3.4 Prinsip - Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. (Djoko Pekik Irianto, 2004:12).

Agar latihan dapat mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran yang meliputi :

1. *Overload* (beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
2. *Specifity* (kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
3. *Reversible* (kembali ke asal). Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Tahap latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi : pemanasan, kondisioning, dan penenangan. Tahap ini dikerjakan berurutan :

1. Pemanasan *(warm-up)* : pemanasan dilakukan sebelum latihan, bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Penandaan bahwa tubuh siap menerima pembebanan latihan antara lain : detak jantung mencapai 60% detak

jantung maksimal dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.

2. *Kondisioning* : melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Takaran latihan pada tahap kondisioning ditingkatkan secara bertahap. Misal, setelah 2 minggu berlatih durasi latihan yang semula 30 menit ditingkatkan menjadi 40 menit.
3. Penenangan *(coolingdown*) : mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobik ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat. Keberhasilan mencapai kebugaran menurut sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time).*

1. *Frekuensi*

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaranperlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan tenaga).

2. *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas.Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung tujuan latihan.

3. *Time*

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Beberapa istilah yang sering digunakan untuk menentukan takaran latihan antara lain :

1. *Repetisi* adalah banyaknya ulangan dalam satu rangkaian gerak, misalnya lari sejauh 30 m sebanyak 5 kali.
2. *Set* adalah kumpulan ulangan gerak, misalnya latihan barbell sebanyak 3 set, masing-masing set dilakukan 8 repetisi.
3. *Recovery* adalah waktu selang antar perangsangan gerak, misalnya angkat barbell 8 kali pada 1 set, kemudian istirahat 1 menit kemudian set ke 2 dan selanjutnya.

Untuk memperoleh kebugaran yang optimal. Takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65%, 8 minggu kemudian ditingkatnkan menjadi 70%, dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/minggu. Dalam menentukan takaran atau dosis latihan perlu mempertimbangkan kemampuan awal seseorang. Latihan yang terlalu ringan tidak bermanfaat, sedangkan latihan yang terlalu berat akan menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan kesehatan yang disebut over training. (Djoko Pekik Irianto, 2004:14-22).

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan fisik, yang diberikan kepadanya. Selain dari pada itu ia akan mengalami

kelelahan yang tidak berarti selepas ia melaksanakan tugasnya. Ia masih dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Orang yang bugar tentu memiliki kemampuan recovery (pulih asal) dalam waktu yang relatif singkat bila dibandingkan dengan orang yang tidak bugar. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 16-21).

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6-7) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi 3 faktor yaitu :

1) Gizi Apabila seseorang individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dalam proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%.
2) Latihan Jasmani Aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoileh kebugaran jasmani. Karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap tes dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari aktivitas jasmani adalah penambahkan kekuatan dan daya tahan dalam membantu melaksaanakan tugas sehari-hari karena cepat lelah.
3) Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat

melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Berdasarkan uraian di atas untuk mendapatkan kebugaran yang baik maka seseorang harus bisa membagi waktu secara teratur terhadap kebiasaan hidup, pola makan yang bergizi, latihan yang teratur dan istirahat yang cukup.

2.4 Peranan Kebugaran Jasmani dalam Pencak Silat

Permainan dan olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam olahraga dan permainan ini ikut mengembangkan kekuatan (stenght), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelentukan (flexibility), dan daya tahan (endurance) serta keseimbangan (balance). (M Muhyi Faruq,2009:14).

Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani. Pencak silat yang pada hakikatnya adalah pendidikan jasmani yang di dalamnya terkandung aspek olahraga, juga merupakan wahana penddikan jasmnai yang memiliki tujuan tertentu. (Sucipto, 2008:1.28)

Untuk menjadi seorang pesilat yang handal dan profesional diperlukan tidak hanya pengetahuan dan penguasaan bidang lain yang mendukung untuk pencapaian kinerja terbaik salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran tubuh.

Beberapa komponen yang berkaitan dengan kebugaran tubuh adalah : daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelentukan. Dari ketujuh komponen tersebut maka semua kegiatan permainan dan olahraga pencak silat harus berusaha meningkatkan semua komponen tersebut agar yang diperoleh bisa maksimal maka harus melakukan aktivitas permainan dan olahraga

pencak silat sesuai dengan prosedur yang ada dan melakukannya dengan serius. (M Muhyi Faruq, 2009:27).

2.5 Kurikulum

Pengertian Kurikulum adalah acuan atau panduan yang di dalamnya mengatur seluruh aspek dari komponen-komponen pendidikan berserta tugas, fungsi, dan tujuanya dalam proses pendidikan guna mencapai tujuan yang di rencanakan.

Kegiatan kurikuler dalam pelaksanaanya ada 2 jenis kegiatan kurikuler yang terjadi di sekolah atau tempat lain, yang keduanya itu termasuk program sekolah.

2.5.1 Kegiatan Intrakurikuler

Menurut kunandar (2007:177) yang di maksud dengan kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri yan dilaksanakan sebagian besar di dalam kelas (intrakurikuler).

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang teratur, jelas, dan terjadwal dengan sistematik yang merupakan prgram utama dalam proses mendidik siswa. Comtohmya: di tiap sekolah umum pasti ada kegiatan mendidik siswa dengan berbagai mata pelajaran seperti matematika, PKN, Agama, dan lain sebagainya yang di laksanakan misalnya pukul 07.00-13.00 dengan ada jeda wakyu atau istirahat 2 kali.

2.5.2 Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi AK (1988:57) (dalam Suryosubroto, 2009:287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan definisi Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Kurikulum SMK 1984, Depdikbud:6) (dalam Suryosubroto. 2009:287) adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka,

dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan 14 berkewenangan di sekolah/ madrasah (Anifral Hendri, 2008: 1-2)

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang waktunya di luar yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti pengayaaan, perbaikan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, Palang Merah Indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar nasional, dan lain-lain. (Usman, 2010: 148).

Salah satu wadah kegiatan yang efektif di dalam pembinaan olahraga melalui sekolah salah satunya melalui program kegiatan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/ bakat dan kesenangannya. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler (Said Junaidi, 2003: 63-64).

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pada pencapaian prestasi olahraga, yaitu ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di selenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan

kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengankegiatan kurikuler (Depdikbud, 1993:15)

Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulakan ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bisa memanfaatkan ilmunya bagi dirinya sendiri dan orang lain. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis. Melalui ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat memberi bekal kepada siswa sehingga siswa memiliki sikap mandiri, percaya diri dan kreatif. Pencak silat sebagai cabang olahraga yang mengandung unsur bela diri serta mental spiritual sangat tepat dimasukkan di dalam program ekstrakurikuler olahraga. Hal ini dilakukan guna mempersiapkan lulusan yang memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta berkualitas. Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat adalah merupakan salah satu wujud pelestarian terhadap budaya warisan nenek moyang bangsa Indonesia.

Pencak silat merupakan salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di beberapa smp sederajat se-Kecamatan Gubug. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler,

maka jelas di harapkan bahwa pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraganya terkhusus di cabang olahraga pencak silat.

2.6 Kerangka Berfikir

Pencak silat adalah sebagai hasil budaya peninggalah dari nenek moyang terdahulu , zaman dahulu pencak silat sebagai salah satu beladiri untuk mengusir para penjajah dari tanah air indonesia . dengan cara mempertahankan diri, menyerang, menangkis, memukul, mengunci dengan atau tanpa alat. Seiring berjalanya waktu pencak silat di era sekarang dapat di pertandingkan dengan peraturan yang telah di sesuaikan menurut IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Pencak silat juga mengandung unsur seni sehingga di dalamnya mengandung keindahan dan tindakan . Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia,lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Peningkatan kondisi fisik pada pencak silat merupakan unsur pertama dalam melatih, oleh karena itu unsur-unsur dalam pembinaan ini baik pada waktu pemanasan, bermain, dan lain-lain harus disertai pembentukan fisik. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, antara lain:

a. Peningkatan unsur-unsur fisik umum yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.
b. Peningkatan unsur-unsur fisik khusus yang meliputi: stamina, power, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Kondisi fisik adalah salah satu aspek fundamental yang harus dimiliki seorang atlet. Kondisi fisik yang baik adalah modal berharga bagi seorang atlet untuk mengembangkan aspek lain untuk

menunjang prestasinya. Dengan program yang benar, fisik seorang atlet akan meningkat dan berkembang.

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan fisik, yang diberikan kepadanya. Selain dari pada itu ia akan mengalami kelelahan yang tidak berarti selepas ia melaksanakan tugasnya. Ia masih dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Orang yang bugar tentu memiliki kemampuan recovery (pulih asal) dalam waktu yang relatif singkat bila dibandingkan dengan orang yang tidak bugar. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 16-21).

Permainan dan olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam olahraga dan permainan ini ikut mengembangkan kekuatan *(stenght),* kecepatan *(speed*), kelincahan *(agility*), kelentukan *(flexibility),* dan daya tahan (*endurance*) serta keseimbangan (*balance*). (M Muhyi Faruq,2009:14).

Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani. Pencak silat yang pada hakikatnya adalah pendidikan jasmani yang di dalamnya terkandung aspek olahraga, juga merupakan wahana penddikan jasmnai yang memiliki tujuan tertentu. (Sucipto, 2008:1.28)

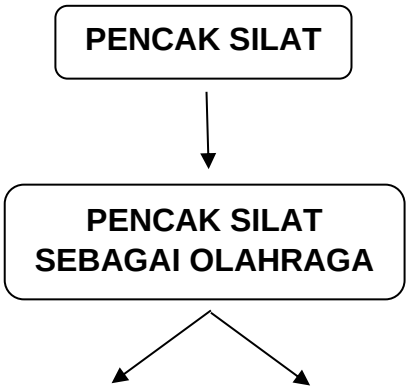
Kesegaran jasmani bagi atlet pencak silat sangatlah penting, karena setiap aktifitas dalam gerak pencak silat berkesinambungan dengan berbagai komponen fisik seperti: Kekuatan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, reaksi. Sehingga kondisi fisik seorang atlet pencak silat sangat berpengaruh dengan penampilan teknik yang di peragakan dalam keterampilan dasar pencak silat.

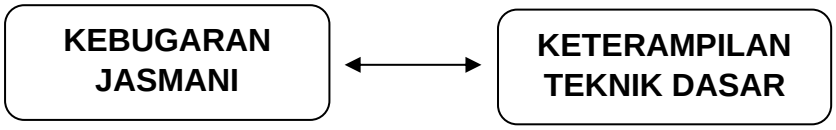
Pada pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler, maka prestasi adalah salah satu tujuan utama. Dalam upaya meraih prestasi, khususnya dalam bidang olahraga, latihan adalah satu-satunya jalan yang dapat ditempuh. Maka latihan harus benar-benar terprogram dengan baik demi tercapainya tujuan.

Berbagai hal yang menjadi acuan dalam menyusun program latihan adalah salah satunya harus sesuai dengan kemampuan fisik atau keterampilan siswa atau atlet. Keterampilan siswa ini dapat diketahui dengan sebuah tes keterampilan. Maka sewajarnya pelatih harus memiliki data keterampilan siswanya. Sedangkan latihan memiliki prinsip-prinsip tertentu yang harus dijalankan. Salah satunya adalah FIT *(frequency, intensity, time*) atau *frekuensi, intensitas*, dan waktu. Ketiga prinsip tersebut harus terpenuhi dengan baik sesuai dengan ketentuannya masing-masing.

Selain itu pada saat observasi dilakukan juga terdapat beberapa siswa yang cepat mengalami kelelahan ketika mengikuti kegiatan latihan, maka dari itu peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan atau keterkaitan antara kedua variabel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat di Kecamatan Gubug.





Gambar 2. Skema Kerangka Berfikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis dapat di artikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. (suharsimi arikunto, 1993:68). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan pada penelitian ini, maka diperoleh hipotesis yang berupa

1. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan tahun 2018

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan berbeda-beda dan secara keseluruhan berada pada kategori kurang.
2. Tingkat keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan pada peserta putra berada pada kategori sedang sedangkan pada peserta putri berada pada kategori kurang sekali.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pencak silat pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Sederajat se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar pencak silat.

5.2. Saran

Adapun saran yang peneliti rekomendasikan kepada beberapa pihak terkait hasil penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hendaknya lebih meningkatkan program latihan yang berkaitan dengan fisik untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani sebagai pendukung tercapainya prestasi atlet yang lebih baik lagi. Selain

itu dalam menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta dan meningkatkan frekuensi latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Bagi siswa, diharapkan agar lebih giat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan dasar pencak silat yang telah dimiliki.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya sampel penelitian yang digunakan lebih luas, sehingga identifikasi kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar pencak silat dapat teridentifikasi lebih luas serta dapat menghubungkan keterampilan teknik dasar pencak silat dengan variabel lainnya sehingga lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho.2008.*Pembelajaran dan Manajemen Pencak Silat*.Yogyakarta:FIK UNY

Depdikbud.1996.*Pusat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta. Depdikbud.

Depdiknas.2010.*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*,Jakarta:Dekdiknas Puskesja

Dunnette.1976.*Ketrampilan Mengaktifkan Siswa.*Jakarta:Kencana Prenada Media Group.

Djoko Pekik Irianto.2004. Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga.Yogyakarta: Andi.

Djoko Pekik Irianto.2004.*Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.

Erwin Styo Kriswanto.2015.Pencak Silat.Yogyakarta,:Pustaka Baru

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.2014.*Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang:FIK-Unnes.

Hendri,Anifral. 2008. "*Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter siswa*. Jambi pos. Sabtu 13 September 2008

Joko Subroto.1996.*Pencak Silat Pertahanan Diri*.Solo:CV. Aneka

Lutan.2001.*Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta.Pusat Peneritan:Universitas Terbuka

M. Lubis Johansyah.2004.*Pencak Silat Panduan Praktis*.Jakarta:Rajagfindo Persada.

M. Muhyi.2009.*Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*.Surabaya:Grasindo.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung

Mulyana.2013.*Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri Bangsa*.Bandung:PT Remaja Rosda Karya.

Nenggala.Asep Kurnia.2006.Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Grafindo.

Notosoejitno.2006.*Buletin Gema Pencak Silat*.Jakarta:Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat.

Nurhasan.2005.*Aktivitas Kebugaran*. Jakarta:Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.

Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang:UNNES.

Sucipto.2001.*Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Perkembangan Pencak Silat (Konsep dan Metode)*.Jakarta:Depdiknas.Dirjen Olahraga.

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

Soegiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung:Alfabe.

Suharsimi Arikunto.2010.*Prosedur Penelitian Auto Pendekatan Praktik*.Jakarta:PT Rineka Cipta.

Sugiyono.2008.*Statistik Untuk Penelitian*.Bandung:Alfabet.

Suryosubroto.2009.*Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Usman, Husaini. 2010. *MANAJEMEN (Teori, Praktek, dan Riset Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Yudha M. Saputra.1999.*Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.