

ABSTRAK

FAISOL BADRI. 2019. SKRIPSI. TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PADA OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 1 DASUK, PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI STKIP PGRI SUMENEP.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat

Manusia dalam kegiatan kesehariannya, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti meningkatkan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Untuk itu maka program latihan kondisi fisik harus ditata atau dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya untuk mencari jawaban yang empiris dari permasalahan yang telah dirumuskan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk. Untuk mengetahui kecepatan, kelincahan, daya tahan dan keseimbangan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengujian instrumen – instrumen yang standart”. Dalam penelitian ini peneliti ingin mendeskripsikan mengenai fakta-fakta yang berupa hasil dari pengukuran kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk. Sedangkan metode pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran. Data yang diambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik siswa SMP Negeri 1 Dasuk studi pada peserta ekstrakurikuler pencak silat yang telah berlatih.

Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian dan akan diuraikan dalam sub hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian disini akan menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran kondisi fisik, yang diukur meliputi : tes kecepatan lari 30 meter, kelincahan lari bolak-balik 10 meter sebanyak 4x sehingga menempuh jarak 40 meter, daya tahan lari MFT (*VO2Max*) dan keseimbangan (*Stork stand*) pada 25 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk mengenai Tingkat kondisi fisik yaitu tes kecepatan lari 30 meter masuk dalam kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 5,41 detik dengan simpangan baku 0,34 detik, hasil tes kelincahan lari bolak-balik 40 meter masuk dalam kategori baik dengan hasil

keseluruhan sebesar 12,89 detik dengan simpangan baku 1,15 detik, hasil dayatahan *VO2 Max* masuk kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 38,73 ml/kg/mnt dengan simpangan baku 4,93 ml/kg/mnt, hasil tes keseimbangan masuk kategori kurang dengan hasil keseluruhan sebesar 20,70 detik dengan simpangan baku 17,28 detik.

