



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
(STKIP) PGRI BANGKALAN  
**PUSAT BAHASA**

Jl. Soekarno Hatta No. 52 Bangkalan Telp/Fax. (031) (031) 99301078 / 3092325  
e-mail: [admin@stkippgri-bkl.ac.id](mailto:admin@stkippgri-bkl.ac.id) website: [www.stkippgri-bkl.ac.id](http://www.stkippgri-bkl.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor:230/B11/C/IX/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Arfiyan Ridwan, M.Pd

NIDN : 0723078802

Jabatan : Kepala Pusat Bahasa

Menerangkan bahwa artikel di bawah ini:

- a) Nama penulis : Heni Yuli Handayani S.Pd., M.Kes
- b) Judul artikel : Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Di saat Pandemic Covid-19
- c) Nama Jurnal : Mandala
- d) Vol/No/tahun : Vol.8 No.2 Tahun 2022
- e) Tingkat similaritas : 37%

telah diperiksa tingkat plagiasinya dengan menggunakan perangkat *Turnitin* dengan hasil yang dilampirkan bersama surat ini.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 8 September 2022

Kepala Pusat Bahasa



**Arfiyan Ridwan, M.Pd**

NIDN 0723078802

# Article 11

*by* Heni Yuli Handayani

---

**Submission date:** 05-Sep-2022 08:03PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1893307451

**File name:** 11.\_Artikel\_Nor\_Faizah.pdf (354.27K)

**Word count:** 3889

**Character count:** 21931

5

Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)

Vol. 8, No. 2, April 2022

p-ISSN : 2442-9511, e-2656-5862

DOI: [10.36312/jime.v8i2.3286/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME](https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME)

1

## Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Disaat Pandemi Covid-19

Nor Faizah<sup>1</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>2</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

### Article Info

#### Article history:

Accepted: 25 April 2022

Publish: 27 April 2022

#### Keywords:

Pencak Silat  
Kondisi Fisik  
Virus Corona

5

### Article Info

#### Article history:

Diterima: 25 April 2022

Terbit: 27 April 2022

### 10 STRACT

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang memiliki teknik yang mudah dipelajari suatu bentuk pembelaan diri sehingga melibatkan komponen gerak tubuh manusia. Terutama pada cabang pencak silat dimana kondisi fisik sebagai tolak ukur awal latihan yang terdapat 3 aspek yaitu fisik, teknik dan mental. Dalam penelitian ini bertujuan mengetahui kondisi fisik pada siswa usia 15-17 tahun dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa disaat pandemi covid-19 dimana penyebaran virus corona yang menyebabkan kondisi fisik siswa menurun serta program latihan tidak teratur. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei yang menggunakan tes dan pengukuran dengan jumlah sampel 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan beberapa item tes seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, power, daya tahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa disalah satu tes kondisi fisik memiliki kategori kurang sekali maka lebih di tingkatkan kembali.

### Abstract

The sport of pencak silat is a sport that has a technique that is easy to learn, a form of self-defense that involves components of the human body. Especially in the pencak silat branch where physical condition is the initial benchmark for training, there are 3 aspects, namely physical, technical and mental. This study aims to determine the physical condition of students aged 15-17 years in extracurricular activities of pencak silat at the fence of Nusa during the covid-19 pandemic where the spread of the corona virus causes students' physical condition to decline and the exercise program is irregular. This type of research uses quantitative research with survey methods that use tests and measurements with a sample of 20 students. The data collection technique used general test items such as speed, agility, strength, flexibility, power, endurance. The results of this study indicate that in one of the physical condition tests, the category of physical condition is less, then it is increased again.

5

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4,0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



### Corresponding Author:

Nor Faizah

STKIP PGRI Bangkalan

Email: [faizahr04@gmail.com](mailto:faizahr04@gmail.com)

17

## 1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Dalam pertandingan pencak silat terdapat empat cabang, yaitu: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Yang mencakupi 3 aspek tiga aspek yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: fisik, teknik dan mental (hariyanti, Astra, & suwiwa, 2019).

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang memiliki teknik yang mudah dipelajari suatu bentuk pembelaan diri sehingga melibatkan komponen gerak tubuh manusia dan memiliki empat aspek yaitu aspek mental spritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga.

Seni pencak silat merupakan perwujudan dari kebudayaan yang direalisasikan dalam berbagai bentuk gerak dan irama, gerak-gerak ini memiliki makna dan diselangi dengan irama-irama yang disesuaikan dengan gerak-gerak yang dilakukan (Saputro & Siswantoyo, 2018). Seiring berkembang pencak silat yang dulunya hanya disebut olahraga bela diri praktis seakan sudah berkembang menjadi olahraga prestasi di seluruh Indonesia. Kategori pencak silat mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam pekan olahraga Bank (PORBANK), pekan olahraga pelajar (POPNAS), pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS), pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga negara-negara Asia Tenggara (SEA Games), Bahkan kejuaraan Dunia (*single event*).

Pada dasarnya pengaruh kondisi fisik sangatlah penting siswa yang berprestasi terutama pada atlet pencak silat. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. (Susanto, Maidarman, Suwirman, & Lesmana, 2020). Maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas. Komponen kondisi fisik sangat penting dalam olahraga beladiri pencak silat, misalnya saja daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan maupun dalam pemeliharaannya. Artinya dalam upaya meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan walaupun dalam pengembangannya hanya berorientasi pada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi kebutuhan dan tipe gerak dalam cabang olahraga. (Fauji, 2019) Dengan demikian atlet harus bisa menjaga performa kondisi fisik dengan melakukan komponen yang telah ditentukan.

Untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik bergantung pada program latihan dan kesadaran atlet untuk tetap menjaga kondisi fisik yang baik. Sehingga kondisi fisik, program latihan, dan jadwal latihan memiliki kedudukan yang penting untuk memaksimalkan pencapaian prestasi seorang atlet. Hal tersebut juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih terhadap seorang atletnya sehingga mengetahui perkembangan seorang atlet (Subroto, 2021). Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, "yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya". Dalam Kondisi fisik sangat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik taktik selama melakukan pertandingan.

Penyebaran pandemi COVID-19 yang cepat telah menyebabkan gangguan pada sektor pengembangan kondisi fisik atlet prestasi dimana untuk berlatih serta menjaga kesehatan yang membutuhkan keseimbangan imun yang seimbang, sehingga seluruh tatanan kehidupan manusia terganggu tanpa kecuali. Kasus COVID-19 yang terjadi di dunia ini membuat event-event besar di Indonesia tak terkecuali dengan bidang olahraga harus mengalami penundaan. Dampak pandemi menyebabkan kondisi fisik atlet pencak silat menurun karena penyebaran virus covid-19 serta penghambatan latihan pada ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dan program tidak berjalan secara aktif.

Sudah menjadi rahasia umum bahwa pandemi covid-19 yang melanda dunia membuat roda kehidupan berhenti tidak hanya dalam segi ekonomi dan kesehatan tapi juga dalam hal pendidikan olahraga, tidak bisa dipungkiri bahwa pendidikan di Indonesia juga sempat berhenti meski sekarang perlahan sudah mulai membaik namun hal tersebut masih belum kembali seperti semula. Berubahnya sistem pendidikan juga merubah kegiatan siswa dalam pengembangan potensi siswa contohnya dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa yang dulunya dilakukan secara langsung atau tatap muka kini menjadi serba online yang akhirnya juga mempengaruhi kondisi fisik kebanyakan siswa. Mengacu kepada konsep di atas maka peneliti mencoba meneliti kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa usia 15-17 tahun agar kondisi siswa bisa



dipantau sejauh mana kemampuan untuk bisa mencapai prestasi serta kondisi fisik yang dapat diharapkan pelatih secara maksimal mengawasi agar sempurna dengan target yang ingin dicapai.

## 2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif . jenis penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan (Winarno, 2013). Metode penelitian ini menggunakan penelitian survei dimana proses pengambilan data menggunakan teknik tes dan pengukuran.

populasi penelitian ini adalah keseluruhan survei kondisi fisik pada siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa disaat pandemi COVID-19 dengan total populasi berjumlah 20 siswa. Penentuan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono P. , 2015). Sampel dari siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa yaitu 20 siswa dengan usia 15-17 tahun dan teknik penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu sampling jenuh dimana jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang dan semua anggota populasi dijadikan sampel.

Instrumen merupakan alat untuk mengumpulkan data sedangkan tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno, 2013). Pada penelitian ini menggunakan instrumen tes adalah tes kecepatan *sprint* 30 meter , kelincahan *shuttle run*, kekuatan *push up* dan *sit up*, kelentuhan *sit and reach*, *power standing board jump*, daya tahan menggunakan *bleep test*.

Untuk mengolah data hasil penelitian menggunakan analisis deskriptif, rumus yang digunakan dalam penelitian ini dimana penelitian kuantitatif merupakan penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic (sugiyono, 2015)

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Dimana:

- P : Presentase Skor
- F : Frekuensi nilai yang diperoleh dari seluruh siswa
- N : Jumlah sampel
- 100% : Bilangan tetap

### Teknik Pengumpulan Data

Tabel.1 Nilai Kecepatan Tes *Sprint* 30 Meter

Sprint 30 Meter (Detik)		
Putra	Putri	Nilai
< 4.2	< 5.1	Baik Sekali
4.2 S/D 4.7	5.1 S/D 5.7	Baik
4.7 S/D 5.2	5.7 S/D 6.2	Sedang
5.2 S/D 5.7	6.2 S/D 6.8	Kurang
5.7 <	6.8 <	Kurang Sekali

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, 2018)

Tabel.2 Nilai Kelincahan Tes *Shuttle Run*

Shuttle Run (20 meter) (Detik)		
Putra	Putri	Nilai

< 12.10	< 12.42	9 Baik Sekali
12.11 – 13.53	12.43 – 14.09	Baik
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang
14.97 – 16.39	15.75 – 17.39	Kurang
>16.40	> 17.40	Kurang Sekali

(Sumber : Ahmad muchlisin natas pasaribu, 2020)

Tabel.3 Nilai Kekuatan Tes *Push Up*

<b>Push Up 60 detik</b>		
<b>(Kali)</b>		
Putra	Putri	Nilai
>38	>21	Baik Sekali
29 – 37	16 – 20	Baik
20 – 28	10 – 15	Sedang
12 – 19	5 – 9	Kurang
4 – 11	1 – 4	Kurang Sekali

(Sumber : Ahmad muchlisin natas pasaribu, 2020)

Tabel.4 Nilai Kekuatan Tes *Sit Up*

<b>Sit Up 60 detik</b>		
<b>(Kali)</b>		
Putra	Putri	9 Nilai
>30	>25	Baik Sekali
26 – 30	21 – 25	Baik
20 – 25	15 – 20	Sedang
17 – 19	9 – 14	Kurang
<17	<9	Kurang Sekali

(Sumber : Ahmad muchlisin natas pasaribu, 2020)

Tabel.5 Nilai Kelentukan Tes *Sit and Reach*

<b>Tes Sit and Reach</b>		
<b>(cm)</b>		
Putra	Putri	9 Nilai
> 14	> 15	Baik Sekali
11 – 14	12 – 15	Baik
7 – 10	7 – 11	Sedang
4 – 6	4 – 6	Kurang
< 4	< 4	Kurang Sekali

(Sumber : Ahmad muchlisin natas pasaribu, 2020)

Tabel.6 Nilai Power Tes *Standing Board Jump*<sup>7</sup>

<b>Standing Board Jump</b>		
<b>(cm)</b>		
Putra	Putri	Nilai
>240,4	>204,1	Baik Sekali
213,4 – 240,4	181,6 – 204,1	Baik
186,4 – 213,4	159,2 – 181,6	Sedang
159,4 – 186,4	136,8 – 159,2	Kurang
<159,4	<136,8	Kurang Sekali

(Sumber : Saputro & Siswantoyo, 2018)

Tabel.7 Nilai Daya Tahan Tes Vo2max Bleep Test

<b>Vo2max Bleep Test</b>		
<b>(ml/kg/min)</b>		
Putra	Putri	8 Nilai
>55.9	>41.9	Baik Sekali
51.0 – 55.9	39.0 – 41.9	Baik
45.2 – 50.9	35.0 – 38.9	Sedang
38.4 – 45.1	31.0 – 34.9	Kurang

(Sumber : Ahmad muchlisin natas pasaribu, 2020)

### 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Hasil

Hasil setiap komponen tes akan dianalisis sesuai norma tes yang dapat dilihat pada lampiran artikel ini. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, didapat sebaran skor dari masing-masing tes tersebut. Berikut beberapa hasil tes pada setiap komponen kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa.

#### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik siswa pada usia 15-17 tahun dalam ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa disaat pandemi covid-19, berikut ini hasil data yang diperoleh dalam penelitian.

##### 1. Tes Kecepatan

Pada tes kecepatan peneliti menggunakan instrumen tes lari 30 meter, hasil menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.8 Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Putra dan Putri

<b>Sprint 30 Meter</b>						
<b>(Detik)</b>						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
<b>Frekuensi</b>	4	2	1	0	0	7
<b>Persentase</b>	57%	29%	14%	0%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
<b>Frekuensi</b>	4	8	1	0	0	13
<b>Persentase</b>	31%	61%	8%	0%	0%	100%

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 4 siswa putra memiliki nilai kategori baik sekali dengan persentase 57% dan 2 siswa putra memiliki nilai kategori baik dengan

persentase 29% juga 1 siswa putra memiliki nilai kategori sedang dengan persentase 14%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

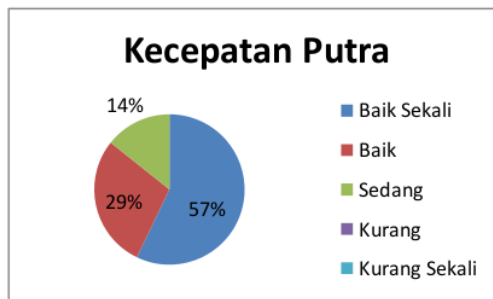


Diagram 1. Kecepatan Putra

Sedangkan dari penelitian data diatas menunjukkan siswa putri memiliki nilai baik sekali sebanyak 4 siswa dengan persentase 31%, siswa memiliki nilai baik sebanyak 8 siswa dengan persentase 61% dan memiliki nilai sedang sebanyak 1 siswa dengan persentase 8%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :

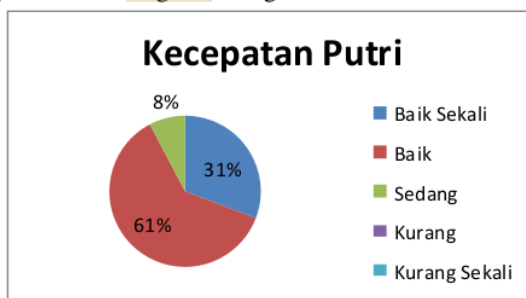


Diagram 2. Kecepatan Putri

2. Tes Kelincahan

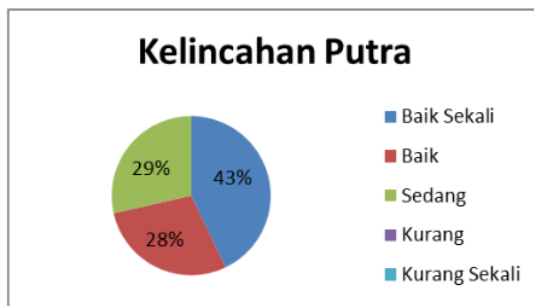
Tes kelincahan dalam penelitian menggunakan instrument shuttle run. hasil menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 9 Frekuensi Hasil Tes Shuttle Run Putra dan Putri

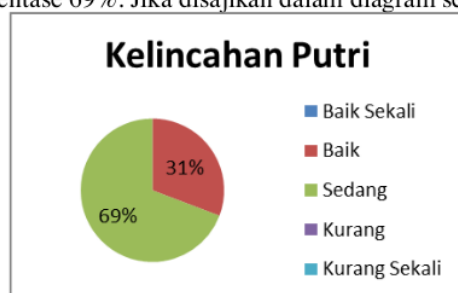
Shuttle Run (Detik)						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	3	2	2	0	0	7
Persentase	43%	28%	29%	0%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	0	4	9	0	0	13
Persentase	0%	31%	69%	0%	0%	100%

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 3 siswa putra memiliki nilai kategori baik sekali dengan persentase 43% ,2 siswa putra memiliki nilai kategori baik dengan persentase 28% dan 2 siswa memiliki nilai kategori sedang dengan persentase 29%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:





Sedangkan dari penelitian data diatas menunjukkan siswa putri memiliki nilai baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 31% dan siswa memiliki nilai sedang sebanyak 9 siswa dengan persentase 69%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



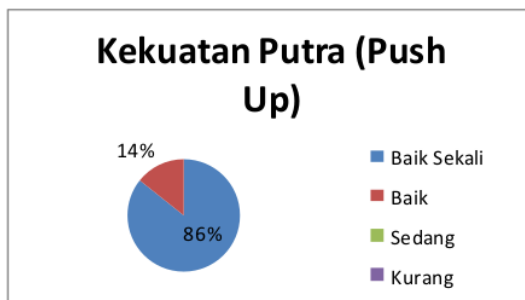
3. Tes Kekuatan

Tes kelincihan dalam penelitian menggunakan instrument push up dan sit up . hasil menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

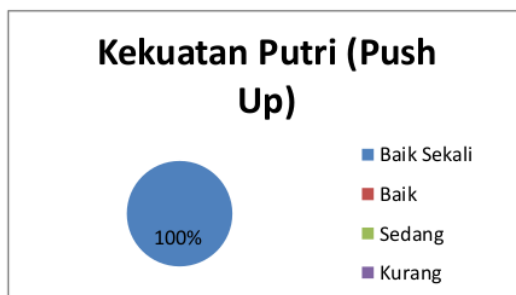
Tabel. 10 Frekuensi Hasil Tes Push Up Putra dan Putri

Push Up 60 Detik (Kali)						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	6	1	0	0	0	7
Persentase	86%	14%	0%	0%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	13	0	0	0	0	13
Persentase	100%	0%	0%	0%	0%	100%

13 Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa siswa putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 6 siswa dengan persentase 86% dan siswa memiliki nilai baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 14%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



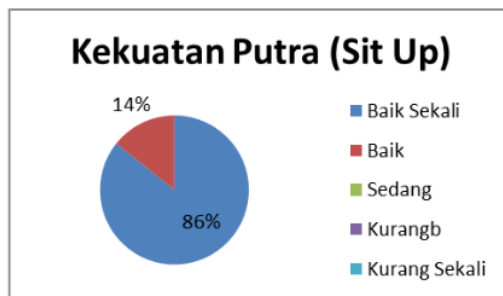
Sedangkan pada hasil penelitian diatas pada siswa putri menunjukkan bahwa 13 siswa putri memiliki nilai baik sekali dengan persentase 100%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



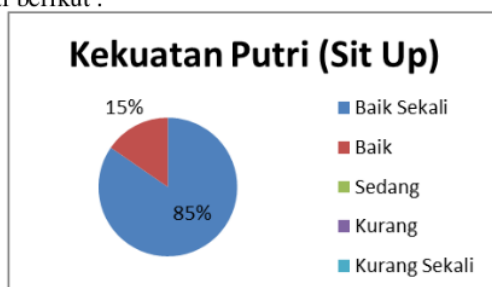
Tabel.11 Frekuensi Hasil Tes Sit Up Putra dan Putri

Sit Up 60 Detik (Kali)						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	6	1	0	0	0	7
Persentase	86%	14%	0%	0%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	11	2	0	0	0	13
Persentase	85%	15%	0%	0%	0%	100%

13 Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa siswa putra memiliki nilai baik sekali sebanyak 6 siswa dengan persentase 86% dan siswa memiliki nilai baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 14%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Sedangkan pada hasil penelitian diatas pada siswa putri menunjukkan bahwa nilai yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 11 siswa putri dengan persentase 85% dan yang memiliki nilai baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 15%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



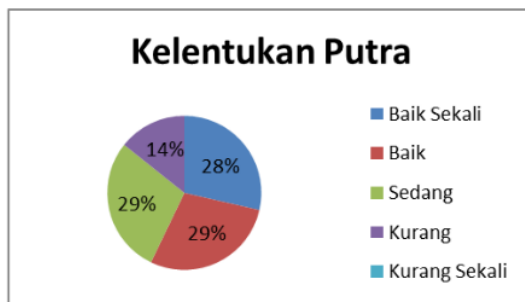
4. Tes Kelentukan

Tes kelentukan dalam penelitian menggunakan instrument sit and reach . hasil menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

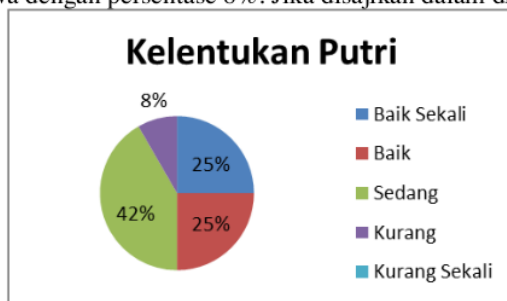
Tabel.12 Frekuensi Hasil Tes Sit and Reach Putra dan Putri

Sit and Reach (cm)						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	2	2	2	1	0	7
Persentase	28%	29%	29%	14%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	3	3	5	1	0	13
Persentase	25%	25%	42%	8%	0%	100%

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 2 siswa putra memiliki nilai kategori baik sekali dengan persentase 28%, 2 siswa putra memiliki nilai kategori baik dengan persentase 29% dan siswa memiliki kategori sedang sebanyak 2siswa dengan persentase 29%, juga siswa memiliki kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 14% . Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut



Sedangkan pada hasil penelitian diatas pada siswa putri menunjukkan bahwa nilai yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3 siswa putri dengan persentase 25% , siswa yang memiliki nilai baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 25%, siswa yang memiliki nilai sedang sebanyak 5 siswa dengan persentase 42% dan siswa yang memiliki nilai kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 8%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



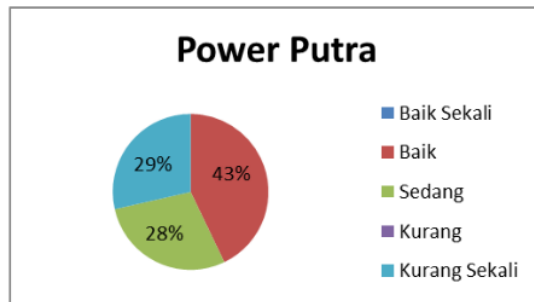
5. Tes Power

Tes power dalam penelitian menggunakan instrument standing board jump. hasil menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

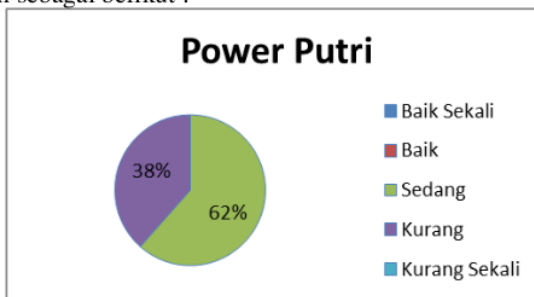
Tabel.13 Frekuensi Hasil Tes Standing Board Jump Putra dan Putri

Standing Board Jump (cm)						
Putra	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	0	3	2	0	2	7
Persentase	0%	43%	28%	0%	29%	100%
Putri	BS	B	S	K	KS	Jumlah
Frekuensi	0	0	8	5	0	13
Persentase	0%	0%	62%	38%	0%	100%

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 3 siswa putra memiliki nilai kategori baik dengan persentase 43%, 2 siswa putra memiliki nilai kategori sedang dengan persentase 28% dan 2 siswa putra memiliki nilai kategori kurang sekali dengan persentase 29%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Sedangkan pada hasil penelitian diatas pada siswa putri menunjukkan bahwa nilai yang memiliki kategori sedang sebanyak 8 siswa putri dengan persentase 62% , dan siswa yang memiliki nilai kurang sebanyak 5 siswa dengan persentase 38%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



#### 6. Tes Daya Tahan<sup>3</sup>

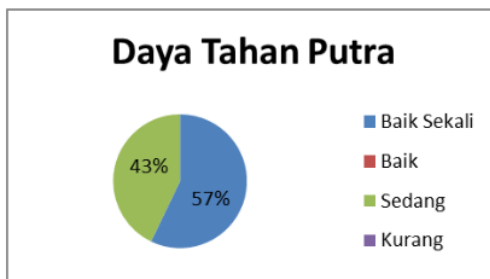
Tes daya tahan dalam penelitian ini menggunakan instrument vo2max bleep test. hasil<sup>4</sup> menggambarkan bahwa putra putri pada siswa ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.14 Frekuensi Hasil Tes Vo2max Bleep Test

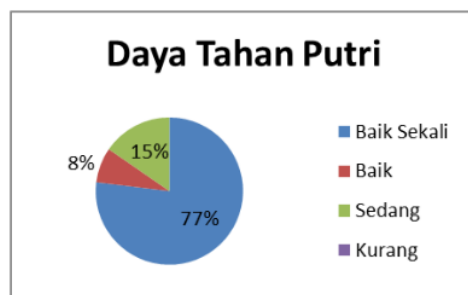
Vo2max Bleep Test (ml/kg/min)					
Putra	BS	B	S	K	Jumlah
Frekuensi	4	0	3	0	7
Persentase	57%	0%	43%	0%	100%
Putri	BS	B	S	K	Jumlah
Frekuensi	10	1	2	0	13
Persentase	77%	8%	15%	0%	100%

Dari hasil penelitian data diatas menunjukkan 4 siswa putra memiliki nilai kategori baik sekali dengan persentase 57% dan 3 siswa putra memiliki nilai kategori sedang dengan persentase 43%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :





Sedangkan pada hasil penelitian diatas pada siswa putri menunjukkan bahwa nilai yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 10 siswa dengan persentase 77%, siswa yang memiliki nilai baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 8% dan siswa yang memiliki nilai kurang 2 siswa dengan persentase 15%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut :



#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian <sup>1</sup> survei kondisi fisik pada siswa usia 15-17 tahun dalam ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa disaat pandemi covid-19 dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas kondisi fisik kecepatan siswa putra yaitu 57% kategori baik sekali, 29% kategori baik, 14% kategori sedang. Sedangkan pada siswa putri 31% kategori baik sekali, 61% kategori baik, 8% kategori sedang.
2. Kualitas kondisi fisik kelincahan siswa putra yaitu 43% kategori baik sekali, 28% kategori baik, 29% kategori sedang. Sedangkan siswa putri 31% kategori baik, dan 69% kategori sedang.
3. Kualitas kondisi fisik kekuatan *push up* pada siswa putra yaitu 86% kategori baik sekali, 14% kategori baik sedangkan pada siswa putri 100% kategori baik sekali.
4. Kualitas kondisi fisik kekuatan *sit up* pada siswa putra 86% kategori baik sekali, 14% kategori baik. Sedangkan pada siswa putri 85% kategori baik sekali dan 15% kategori baik.
5. Kualitas kondisi fisik kelentukan siswa putra yaitu 28% kategori baik sekali, 29% kategori baik, 29% kategori sedang, 14% kategori kurang. Sedangkan siswa putri 25% kategori baik sekali, 25% kategori baik, 42% kategori sedang, 8% kategori kurang.
6. Kualitas kondisi fisik power siswa putra yaitu 43% kategori baik, 28% kategori sedang. Sedangkan siswa putri 62% kategori sedang dan 38% kategori kurang.
7. Kualitas kondisi fisik vo2max siswa putra yaitu 57% kategori baik sekali, 43% kategori sedang. Sedangkan siswa putri 77% kategori baik sekali, 8% kategori baik dan 15% kategori sedang.

Penelitian ini dapat membantu bagi siswa lebih tepatnya pada atlet agar memperhatikan kondisi fisik yang di miliki diri sendiri dan terus berlatih untuk mencapai prestasi. Dan bagi <sup>18</sup> peneliti selanjutnya agar lebih mencakup instrument penelitian lain agar lebih menghitung dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

5

## 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penyusunan artikel ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Fauji, R. O. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-15 Tahun Di Kolat Klipang Kota Semarang Tahun 2019*. Kota Semarang: 4-11-2019.
- Hariyanti, W., Astra, I. B., & Suwiwa, I. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 57-64.
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Ikapi.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Subroto, D. B. (2021). S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Pencak Silat Smp Muhammadiyah 2 Surabaya. 1-7.
- Sugiyono, P. (2015). *Meteologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 692-702.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19*. Surabaya.
- Winarno, M. (2013). *Meteologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang.

# Article 11

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**37%**  
SIMILARITY INDEX

**27%**  
INTERNET SOURCES

**8%**  
PUBLICATIONS

**25%**  
STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

**1** Submitted to Universitas Negeri Semarang  
Student Paper 9%

---

**2** Submitted to Politeknik Pariwisata Lombok  
Student Paper 4%

---

**3** [jurnalmahasiswa.unesa.ac.id](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id)  
Internet Source 3%

---

**4** [lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)  
Internet Source 3%

---

**5** [pdfs.semanticscholar.org](http://pdfs.semanticscholar.org)  
Internet Source 3%

---

**6** [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)  
Internet Source 3%

---

**7** [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)  
Internet Source 2%

---

**8** Submitted to Universitas Negeri Surabaya The  
State University of Surabaya  
Student Paper 2%

---

**9** [www.ejournal.unisi.ac.id](http://www.ejournal.unisi.ac.id)  
Internet Source 2%

---

10	<a href="http://ppjp.ulm.ac.id">ppjp.ulm.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://ejournal.unmus.ac.id">ejournal.unmus.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	1 %
14	<a href="http://ejournal.fkip.unsri.ac.id">ejournal.fkip.unsri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
16	<a href="http://repository.uinbanten.ac.id">repository.uinbanten.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://download.garuda.kemdikbud.go.id">download.garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
19	Rusnaningsih Rusnaningsih, Sri Sukma Ajeng Ningtyas. "Analisis Karakter Kerja Keras Siswa Kelas VII C dan VII E SMPN 1 Kota Jambi", SEJ (Science Education Journal), 2018 Publication	<1 %
20	<a href="http://www.fkgipsnaspagri.org">www.fkgipsnaspagri.org</a> Internet Source	<1 %

21 Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha <1 %  
Student Paper

---

22 eprints.undip.ac.id <1 %  
Internet Source

---

23 journal.stieamkop.ac.id <1 %  
Internet Source

---

24 www.slideshare.net <1 %  
Internet Source

---

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On