

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga seni beladiri tradisional asli bangsa Indonesia yang diciptakan untuk melindungi diri dari bahaya yang akan mengancam jiwa dan raganya. Selain peningkatan kemampuan fisik yang prima, elemen lain yang turut terbangun dalam olahraga Pencak silat adalah elemen kejiwaan meliputi budi pekerti yang luhur dan membangun keperibadian seseorang yang searah dan sejalan dengan nilai-nilai budi pekerti yang luhur bangsa Indonesia, mengingat Pencak silat adalah olahraga beladiri yang merupakan bagian dari produk kebudayaan bangsa.

Diharapkan dengan ini Pencak silat tidak akan hilang dan luntur oleh perkembangan zaman dan tetap menjadi olahraga yang melambungkan jati diri bangsa serta menjadi identitas bangsa. Pencak silat secara definisi menurut Chandra & Sanoesi (2010:81) yang menyatakan bahwa olahraga Pencak silat adalah kemampuan, keterampilan, dan kemandirian dalam mempertahankan dan membela diri terhadap ancaman bahaya dari dalam maupun luar, serta untuk menjamin keselarasan alam dengan sekitarnya.

Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan pada zaman modern ini. Olahraga tidak hanya sebagai pengisi waktu luang melainkan sudah masuk ke dalam semua aspek kehidupan sehari-hari. Olahraga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani agar tercipta sumber daya manusia yang berkualitas.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, di samping menjadikan tubuh yang bugaraakan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Sangat penting untuk memilih dan menentukan olahraga yang cocok dan mudah dilakukan salah-satunya dengan olahraga perseorangan karena mampu

dilakukan dirumah dan dilakukan sendiri tanpa harus melibatkan banyak orang dan tentunya peralatan yang banyak, seperti pada olahraga beladiri Pencak silat.

Pencak silat merupakan salah-satu olahraga beladiri yang memiliki kesesuaian dengan kedua hal tersebut serta representatif untuk dilakukan oleh semua kalangan usia. Terdapat elemen-elemen sasaran yang akan dan mampu dicapai dengan jelas pada olahraga pencak silat yakni elemen kemampuan fisik karena dalam setiap rangkaian gerakan yang merupakan gerakan-gerakan yang tergolong dalam gerakan *aerobic* yang mampu melatih dan meningkatkan kemampuan Daya Tahan kardiovaskular (*VO2Max*), karena diyakini oleh para ahli bahwa dalam aktivitas fisik yang dinamis atau gerakan *aerobic* dapat meningkatkan derajat metabolisme *aerobic* maksimum seseorang. Ditambah lagi dalam Jurus Mawar Pencak silat dalam setiap gerakannya adalah untuk melatih dan mengatur sistem pernafasan dengan baik.

Selain peningkatan kemampuan fisik yang prima, elemen lain yang turut terbangun adalah elemen kejiwaan meliputi budi pekerti yang luhur dan membangun keperibadian seseorang yang searah dan sejalan dengan nilai-nilai budi pekerti yang luhur bangsa Indonesia, mengingat Pencak silat adalah olahraga beladiri yang merupakan bagian dari produk kebudayaan bangsa. Diharapkan pula dengan ini Pencak silat tidak akan hilang dan luntur tergerus oleh zaman dan tetap menjadi olahraga yang melambungkan jati diri bangsa serta menjadi identitas bangsa.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih

berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincuhan merupakan penyebab utama timbulnya cedera pada seseorang.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Giriwoyo, 2013:49). Selaras dengan pendapat tersebut Nugroho (2010:5) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga memperoleh hasil maksimal, dengan memiliki kondisi fisik yang prima diharapkan seseorang bisa beraktivitas dengan baik.

Pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah mempunyai pola latihan gerak dasar dan latihan pernafasan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Apabila dilakukan dengan terprogram dan terstruktur maka akan mencapai hasil yang diinginkan. Latihan gerak dasar merupakan olahraga yang bersifat aerobik karena gerakannya secara terus menerus dan lebih dari 3 menit sedangkan pada saat latihan pernafasan termasuk olahraga yang bersifat anaerobik karena iramanya cepat mendadak dan kurang dari 3 menit.

Sebelumnya ada penelitian yang terkait dengan hal di atas, yaitu Firmansyah Dahlan dkk (2017) yang berjudul “Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular (*VO2MAX*) Melalui Latihan Jurus Mawar Pencaksilat Pada Warga Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Wara Selatan Kota Palopo”. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok Latihan Jurus Mawar Pencaksilat terhadap Daya tahan kardiovaskular (*VO2Max*) lanjut usia (Lansia), thitung -3,688 > t-tabel 2,015 sedangkan nilai Sig .001 < α 0,05 dan nilai rata-rata posttest dibandingkan nilai rata-rata pretest ($\mu A1$ 1515,56 < $\mu A2$ 1608,89) selisih -93,333. Disimpulkan bahwa $H_0: \mu A2 \leq \mu A1$ di tolak dan $H_1: \mu A2 > \mu A1$ diterima.

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa perlu mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Latihan Gerakan Jurus Mawar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diteliti adalah “Adakah Pengaruh Latihan Gerakan Jurus Mawar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diteliti adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Gerakan Jurus Mawar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah berkaitan dengan pengaruh latihan Gerakan Jurus Mawar Tapak Suci Putera Muhammadiyah terhadap kebugaran jasmani.

1.4.2 Secara Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan tentang manfaat latihan pencaksilat Tapak Suci Putera Muhammadiyah, bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Tapak Suci Putera Muhammadiyah

2.1.1 Pengertian Tapak Suci

Pengertian Tapak Suci Tapak Suci adalah aliran bela diri PencakSilat Indonesia, yang merupakan budaya bangsa yang luhur dan bermoral, perlu dilestarikan dan dikembangkan serta dijaga dari pengaruh syirik dan menyesatkan yang dapat menodai nilai luhur ajaran yang terkandung di dalamnya. Selain itu tapak suci adalah salah satu organisasi otonom Muhammadiyah. Tapak Suci terdiri dari dua kata, yakni tapak yang artinya jejak, dan Suci adalah bersih, tapak suci memiliki arti dalam setiap langkah meninggalkan jejak kebaikan. Tapak Suci bertekad bulat mengagungkan asma Allah, dan dengan dijiwai sikap jujur, amanah, rendah hati, berakhlaq mulia, mengamalkan ajaran Islam yang bersumber kepada Al Qur'an dan As Sunnah.

Sebagai kader persyarikatan Muhammadiyah, Tapak Suci senantiasa melahirkan kader-kader Muhammadiyah yang cakap, intelektual, tangguh, beriman dan berakhlaq, dan senantiasa siap untuk mengabdikan diri pada Persyarikatan Muhammadiyah, Agama, Bangsa, dan Negara. Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah, disingkat Tapak Suci, adalah perguruan seni beladiri yang berasas Islam, bersumber pada Al Quran dan As Sunnah, berjiwa persaudaraan, berada dibawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah, berstatus sebagai organisasi otonom. Tapak Suci memiliki kelengkapan sebagai sebuah organisasi pergerakan, dengan ajaran pencak silat yang bersumber pada aliran

Tapak Suci yang bersih dari pengaruh syirik dan menyesatkan. (http://www.tapaksuci.id/pages/sekilas-sejarahberdirinya_tapaksuci)

Pencaksilat menurut O'ong Maryono dalam bukunya PencakSilat Merentang Waktu, pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang bersertakan gerakan berungsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan, Silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat dipergerakan didepan umum. Hal serupa juga di serukan oleh Johansyah Lubis, yang mengatakan bahwa gerak dasar pencaksilat merupakan gerak terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali, yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Sehingga pendidikan pencaksilat tidak lagi bersifat keterampilan saja, melainkan bertujuan untuk membentuk kualitas kepribadian manusia (Nifta Ilma, 2018 : 28)

Beberapa tokoh seni bela diri pencaksilat mengemukakan pendapatnya mengenai definisi dari pencaksilat, diantaranya:

- 1) Mohamad Jumali, mengartikan pencak sebagai gerakan serangan bela yang berupa tarian dan berirama dengan peraturan serta bias digunakan untuk pertunjukan umum. Sedangkan pengertian dari silat adalah inti sari dari pencak, adalah untuk membela diri, dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan.
- 2) Imam Koesoepangat, seorang tokoh sentral perguruan Setia Hati Teratai, berpendapat bahwa pengertian kata pencak adalah bela diri tanpa lawan.

Sedang arti dari silat adalah gerakan bela diri yang tidak bias dipertandingkan.

- 3) Atok Iskandar, pendekar pencak silat dosen FPOK IKIP Surabaya, mengemukakan bahwa arti pencak adalah gerakan dasar bela diri yang terikat pada aturan, dan digunakan dalam belajar serta latihan, atau pertunjukan. Sedangkan silat gerakan bela diri yang sempurna, bersumber pada asas kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama.

Jadi pencak silat suatu gerakan beladiri yang memiliki unsur seni dan filosofi di dalam setiap gerakan dan ajarannya berisi pendidikan yang menumbuhkan karakter bangsa Indonesia yang bernilai lahiriah dan rohani.

Ortom (organisasi otonom) adalah istilah yang dipakai untuk organisasi di bawah Muhammadiyah, bersifat otonom (memiliki AD/ART dan aturan sendiri) tetapi masih memiliki jalur koordinasi dengan Muhammadiyah. Karena sifat otonom inilah, maka ortom memiliki kewenangan untuk mengatur sendiri organisasinya, bahkan terkadang memiliki pendapat dan keputusan organisasi yang independent berlaku untuk pimpinan, anggota hingga stakeholder yang terlibat. Ortom di Muhammadiyah ini adalah 'Aisyiyah (ortom khusus), Hizbul Wathan, Nasyyatul Aisyiyah, Pemuda Muhammadiyah, Ikatan Pelajar Muhammadiyah, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah dan Tapak Suci. (<http://m.muhammadiyah.or.id/id/news-18428-detail-ortom-sebagai-basis-pengembangan-kader-persyarikatan-umat-dan-bangsa.html>)

Tugas pokok ortom Muhammadiyah adalah membina warga Muhammadiyah dan kelompok masyarakat tertentu sesuai dengan bidang kegiatan yang diadakan masing-masing dalam rangka mencapai maksud dan tujuan Muhammadiyah. Fungsi utama ortom Muhammadiyah adalah sebagai pelopor, pelangsunng dan penyempurna cita-cita Muhammadiyah.

Ortom dibentuk di lingkungan Persyarikatan Muhammadiyah jika memenuhi persyaratan sebagai berikut :

- 1) Mempunyai fungsi khusus dalam Persyarikatan Muhammadiyah
- 2) Mempunyai Potensi dan ruang lingkup nasional
- 3) Merupakan kepentingan Persyarikatan Muhammadiyah

Sedangkan pembentukannya ditetapkan dalam Tanwir (permusyawaratan tertinggi setelah Muktamar Muhammadiyah) dan dilaksanakan dengan keputusan Pimpinan Pusat Muhammadiyah.

Tujuan pembentukan ortom adalah sebagai berikut (muhammadiyah.or.id) :

- 1) Pengembangan Persyarikatan Muhammadiyah
- 2) Dinamika Persyarikatan Muhammadiyah
- 3) Kaderisasi Persyarikatan Muhammadiyah
- 4) Efisiensi dan efektifitas Persyarikatan Muhammadiyah

Masing-masing ortom mempunyai Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga (AD ART) tersendiri yang penyusunannya diserahkan kepada masing-masing ortom dengan berdasar pada AD/ART Muhammadiyah.

Ortom mempunyai hak dan kewajiban sendiri di Muhammadiyah, dengan haknya adalah sebagai berikut :

- 1) Mengelola urusan kepentingan, aktivitas dan amal usaha yang dilakukan organisasi otonomnya
- 2) Berhubungan dengan organisasi/ Badan lain di luar Persyarikatan Muhammadiyah
- 3) Memberi saran kepada Persyarikatan Muhammadiyah baik diminta atau atas kemauan sendiri
- 4) Mengusahakan dan mengelola keuangan sendiri

Sedangkan kewajiban-kewajibannya adalah sebagai berikut :

- 1) Melaksanakan Keputusan Persyarikatan Muhammadiyah
- 2) Menjaga nama baik Persyarikatan Muhammadiyah
- 3) Membina anggota-anggotanya menjadi warga dan anggota Persyarikatan Muhammadiyah yang baik
- 4) Membina hubungan dan kerjasama yang baik dengan sesama ortom
- 5) Melaporkan kegiatan-kegiatannya kepada pimpinan Persyarikatan Muhammadiyah
- 6) Menyalurkan anggota-anggotanya dalam kegiatan gerak dan amal usaha Persyarikatan Muhammadiyah sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya.

Terkait dengan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah merupakan perguruan Pencaksilat yang merupakan produk asli budaya bangsa dan telah tegak berdiri bersama dalam perjuangan mendirikan bangsa dan bagian dari proses pembangunan bangsa hingga saat sekarang ini. Jurus dalam perguruan Tapak Suci terdiri dari delapan jurus wajib salah satunya adalah

jurus mawar. Jurus mawar Pencaksilat Tapak Suci Putera Muhammadiyah adalah salah-satu jurus yang dimiliki oleh perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Keseluruhan rangkaian gerakan yang tertuang dalam Jurus Mawar bertujuan untuk melatih, mengatur dan meningkatkan kemampuan pernafasan.

2.1.2 Jurus Mawar

Salah satu jurus dasar yang dalam hal ini dijadikan variable penelitian yang akan diteliti yaitu jurus mawar. Adapun jurus mawar ini dalam prosesnya dan kegiatannya terdiri dari 25 gerakan. Gerakan-gerakan tersebut terdiri dari tiga jurus yang digerakan berulang namun memiliki fungsi yang berbeda. Gerakan tersebut dilatih secara sistematis dan tertuang dalam bentuk program latihan yang disusun secara saintifik.

2.2 Hakekat Kebugaran Jasmani

2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Di tinjau dari ilmu faal (fisiologi) kebugaran jasmani (PPIKOR 2012 : 53) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut (Sadoso Sumosardjuno ; 1989 Dalam Junusul Hairy (2010 : 15) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan- keperluan mendadak.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lain.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Giri Wiarto (2013 : 169) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampr sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

Sedangkan menurut buku Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani (Departemen Kesehatan RI), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain : a). Genetik, b). Umur, c). Jenis Kelamin, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok. Dari beberapa faktor diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain : a). Umur, b). Jenis Kelamin, c). Genetik, d). Makanan, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok.

2.2.3 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Hairy (2010 : 115) Kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*Organic Fitness*) dan kebugaran dinamik (*Dinamic Fitness*). kedua komponen itu sangat penting dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki. Kebugaran *Organic*, maksudnya sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan, yang diwarisi kedua orang tua atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin dipengaruhi keadaan sakit atau kecelakaan termasuk akibat perang.

Keadaan yang berhubungan dengan organism sebenarnya bersifat statis dan sangat sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kebugaran *organic* menentukan potensi kebugaran jasmani secara keseluruhan. Kebugaran *dinamic*, variabelnya lebih banyak. Istilah ini biasa dipergunakan untuk hal-hal yang mengara kkepada kesiapan dan kapasitas ttubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuaidengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Misalnya seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya atau gangguan pada system metabolismenya, datau gangguan pada system syaraf ataupun gangguan pada organ tubuh lainnya maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi sehat atau bugar. Begitu juga orang yang dalam kondisi sehat, tetapi sangat tidak aktif (kebanyakan duduk) juga ia dikatakan dalam kebugaran jasmani yang rendah karena kebugaran dinamiknya rendah dan kekuatan serta daya tahannya kurang.

Kebugaran organik dan dinamik, kedua-duanya harus dipertimbangkan dalam mengadakan evaluasi kebugaran jasmani, karena keduanya sangat penting. Selanjutnya kebugaran dinamik masih diklasifikasikan kedalam dua katagori, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik.

Banyak para ahli sependapat, kalau ditinjau dari sudut pandang kesehatan bahwa kebugaran jasmani melibatkan empat komponen yang terpisah, tetapi saling berhubungan, yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan

keterampilan motorik mempunyai kebermaknaan yang sangat besar didalam olahraga.

2.2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah berikut ini.

a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karenazat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salahssatu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

b. Mencegah penyakit jantung

Ketika tubuh berolahraga, aaliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Ituaartinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat

kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

d. Meningkatkan kualitas hormon

Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan beradaptasi pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

e. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan kita dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

f. Menambah kecerdasan

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer).

g. Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).

i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

j. Menurunkan risiko kanker tertentu

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

k. Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, Mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

m. Meningkatkan mood

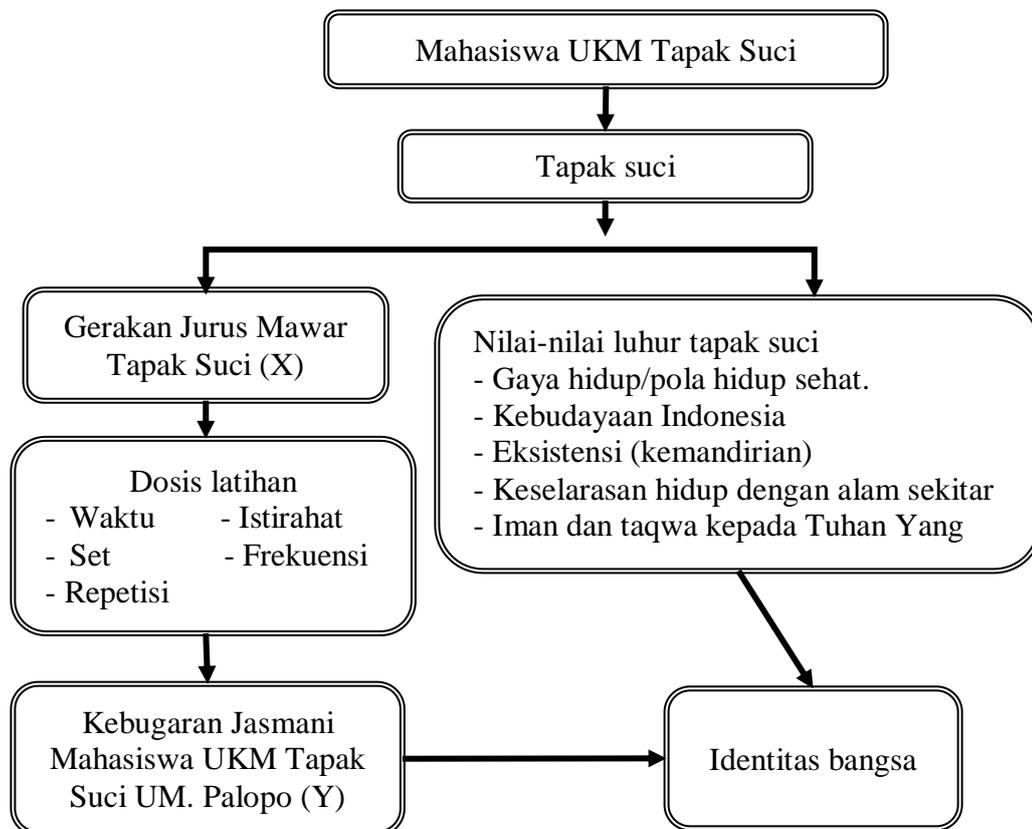
Jika kita sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

n. Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan kerangka fikir mengenai hubungan antar variabel yang terlibat dalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan pada studi kepustakaan. Berdasarkan uraian teori dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka kerangka konsep penelitian yang penulis rancang sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Hipotesis berarti pendapat yang kebenarannya masih rendah atau kadar kebenarannya masih belum meyakinkan. Berdasarkan latar belakang, tinjauan pustaka, dan kerangka pikir, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Latihan Jurus Mawar tapak suci terhadap kebugaran jasmani kardiovaskular (*vo2max*) pada mahasiswa (i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo di Kecamatan Wara Selatan Kota Palopo”.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:11) metode ini disebut dengan metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Secara spesifikasi desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasy eksperiment* dimana penelitian ini terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara random keduanya diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok control. Penelitian ini digunakan untuk menguji pengaruh gerakan jurus mawar terhadap kebugaran jasmani Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Palopo Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Berada di Kecamatan Wara Selatan Km. 03 Binturu, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan, keseluruhan penelitian akan dilakukan selama 2 bulan.

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen. Suryabrata (2014:97) menjelaskan bahwa salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Menurut Hadi (dalam Nursyahidah, 2012, hlm. 2), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Sedangkan menurut Murti (dalam Prabandari, 2011, hlm. 2) bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mempelajari pengaruh dari perubahan faktor dari situasi yang dikontrol.

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh Latihan Jurus Mawar terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa anggota UKM Tapak suci Universitas Muhammadiyah Palopo yang beralamat di kecamatan Wara Selatan kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-posttest one group design*" (Arikunto 2013:210).

3.2 Operasionalisasi Konsep Penelitian

Variabel penelitian merupakan bidang keilmuan atau kegiatan tertentu atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik satu kesimpulan.

3.3.1 Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah gerakan jurus mawar dalam proses dan kegiatannya terbagi menjadi lima jurus. Kelima jurus tersebut akan dilatih secara sistematis dan tertuang dalam bentuk program latihan yang disusun secara saintifik.

3.3.2 Variabel Dependen

Variable dependen kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Daya tahan kardiovaskuler (*VO2Max*) adalah daya tampung maksimal oksigen dalam tubuh manusia sehingga seseorang memiliki kemampuan ketahanan fisik.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2012:117). Maka dari penejelasan tersebut, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi UKM Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Palopo Kecamatan Wara Selatan kota Palopo

3.4.2 Sampel

Defenisi sampel menurut Sugiyono (2013:81) mendefinisikan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel inilah yang menjadi obyek penelitian sehingga hasil penelitian nanti diharapkan dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo Kecamatan Wara Selatan kota Palopo yang berjumlah 10 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2012:106) Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan pengertian teknik *purposive sampling*, bahwa teknik tersebut mempersyaratkan adanya pertimbangan tertentu.

- a. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa FKIP Prodi Penjas di Universitas Muhammadiyah Palopo.
- b. Telah menyelesaikan mata kuliah Pencaksilat di Semester III.
- c. Minimal 10 kali kehadiran dari 16 kali pertemuan mata kuliah Pencaksilat.
- d. Tidak memiliki dan mengidap riwayat penyakit yang kronis.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan eksperimen lapangan berlangsung selama 16 kali pertemuan, yaitu dengan perincian waktu 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dengan jumlah waktu pertemuan 60 menit, dengan prinsip latihan penambahan beban latihan secara berkesinambungan namun dengan tetap memperhatikan karakteristik sampel yang akan diteliti yakni mahasiswa FKIP Jurusan Penjas Universitas

Muhammadiyah Palopo, sehingga program latihan yang diberikan dapat dijalankan sesuai dengan kemampuan dan karakteristik mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Kegiatan penelitian selama waktu pelaksanaan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Jadwal kegiatan penelitian Latihan Jurus Mawar Tapak Suci

No.	Hari	Jam	Lokasi
1	Rabu	16.00 – 17.00	FKIP Muhammadiyah Palopo
2	Jum'at	16.00 – 17.00	
3	Sabtu	16.00 – 17.00	

Tabel 3.2 Program Latihan Jurus Mawar Tapak Suci Perminggu

Rabu	Jum'at	Sabtu
• Pengarahan 5 menit	• Pengarahan 5 menit	• Pengarahan 5 menit
• W.up 5 menit	• W.up 5 menit	• W.up 5 menit
• Latihan Jurus Mawar Tapak suci jumlah repetisi 1 kali dan jumlah Set 1, kali 30 Menit	• Latihan Jurus Mawar Tapak suci jumlah repetisi 2 kali dan jumlah Set 1, kali 30 Menit	• Latihan Jurus Mawar Tapak suci jumlah repetisi 3 kali dan jumlah Set 1, kali 30 Menit
• Interval antar repetisi (1 menit)	• Interval antar repetisi (1 menit)	• Interval antar repetisi (1 menit)
• Pendinginan 20 menit	• Pendinginan 10 menit	• Pendinginan 10 menit
• Total durasi = 60 menit	• Total durasi = 60 menit	• Total durasi = 60 menit

3.5.2 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah bentuk test untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, untuk memperoleh data tersebut maka penelitian ini menggunakan *Aerobik Test* menurut Widiastuti (2011:27). Berikut mekanisme test yang akan di lakukan:

Aerobik Test

Tersedia dua macam test lapangan :

- a. Berlarit tanpa henti selama 12 menit, bila payah, boleh diselingi dengan berjalan. Diukur jarak yang dapat ditempuh selama 12 menit.
- b. Berlari tanpa henti menempuh jarak sejauh 2,40 km. Boleh diselingi berjalan jika payah. Di catat waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak 2,40 km.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Test* lapangan yang pertama yaitu dengan berlari selama 12 menit, kemudian diukur jarak yang mampu ditempuh oleh sampel. Hasil kemampuan lari 12 menit tersebut akan dibandingkan dengan tabel 3.2 Tabel *Test* 12 menit. Setelah dibandingkan hasil kemampuan lari 12 menit dengan tabel 3.2 Tabel *Test* 12 menit maka selanjutnya kategori-kategori untuk setiap orang/sampel. Kategori tersebut akan dijadikan angka nominal menggunakan Skala *Likert*, hasil dari skala tersebut akan dirubah kedalam *Tscore* sebelum dilakukan analisis data.

Tabel 3.3 Tabel *Test* 12 menit

Umur	Kategori Kesegaran Jasmani	Hasil K.M. DLM. 12 Menit	
		Pria	Wanita
Dibawah 30 Tahun	Sangat Kurang	KR. DR. - 1,61	KR. DR. - 1,53
	Kurang	1,61 - 2,00	1,53 - 1,83
	Sedang	2,01 - 2,40	1,85 - 2,16
	Baik	2,41 - 2,80	2,17 - 2,64
	Baik Sekali	LB. DR. - 2,82	LB. DR. - 2,65
30 – 39 Tahun	Sangat Kurang	KR. DR. - 1,53	KR. DR. - 1,37
	Kurang	1,53 - 1,83	1,37 - 1,67
	Sedang	1,85 - 2,16	1,69 - 2,00

	Baik	2,17 - 2,64	2,01 - 2,48
	Baik Sekali	LB. DR. - 2,65	LB. DR. - 2,49
40 – 49 Tahun	Sangat Kurang	KR. DR. - 1,37	KR. DR. - 1,21
	Kurang	1,37 - 1,67	1,21 - 1,52
	Sedang	1,69 - 2,08	1,53 - 1,83
	Baik	2,09 - 2,48	1,85 - 2,32
	Baik Sekali	LB. DR. - 2,49	LB. DR. - 2,33
50 Tahun Keatas	Sangat Kurang	KR. DR. - 1,29	KR. DR. - 1,13
	Kurang	1,29 - 1,59	1,13 - 1,36
	Sedang	1,61 - 2,00	1,37 - 1,67
	Baik	2,01 - 2,40	1,69 - 2,16
	Baik Sekali	LB. DR. - 2,41	LB. DR. - 2,17

Tabel. 3.4 Skala Likert

Jawaban	Skor
Sangat Baik	5
Baik	4
Sedang	3
Kurang	2
Sangat Kurang	1

Sumber : Ridwan (2013:69)

Test kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah test 12 menit dengan batas Usia 30 tahun kebawah.

3.5.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data disesuaikan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Pertanyaan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan analisis statistika deskriptif dan analisis inferensial. Data yang dikumpulkan tersebut akan dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Secara keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan sistem komputer pada program SPSS versi 23.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Analisis Data

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Prodi Penjas yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2020 berlokasi di Lapangan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo. Data deskriptif kebugaran jasmani Mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data *Pre-Test dan PostTest* Mahasiswa(i) Lari 12 Menit

Variabel	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Standar Daviation</i>
<i>Pretest</i>	10	2	1	3	1.90	0,876
<i>Posttest</i>		3	2	5	4.00	1.054

Sumber: Hasil Olah Data

Berdasarkan tabel diatas hasil data deskriptif kebugaran jasmani Mahasiswa (i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo, menghasilkan Mean *pre-test* 1,90 dan Mean *post-test* 4,00. Range *pre-test* 2 dan Range *post-test* 3. Standar daviation *pre-test* 0,876 dan standar daviation *post-test* 1,054. Nilai Maximum *pre-test* 3 dan Nilai Maximum *post-test* 5 dan nilai Minimum *pre test* 1 dan *post test* sebesar 2.

4.1.2 Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data untuk mengetahui statistik yang akan

dipakai yaitu statistik parametrik atau statistik non- parametrik Prasyarat analisis yang harus dipenuhi ada uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan nilai residual data penelitian yang telah diperoleh dari *Pre-Test* dan *Post-Test* yang telah lakukan terhadap Mahasiswa (i). Uji normalitas menggunakan uji *One-Sampel Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS . Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak adalah apabila nilai Sig. lebih dari 0,5 ($\alpha=0,05$) maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4.2 . Hasil Uji Normalitas Data

Tes	N	Tes Statistik	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-testt</i>	10	0,248	,082
<i>Post-test</i>	10	0,229	,148

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa variabel *Pre-test* nilai sig. (2-tailed) yaitu ,082, dan variabel *Post-test* nilai sig. (2-tailed) yaitu ,148. Nilai variabel tersebut lebih besar dari 0,05 ($\alpha=0,05$), maka kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai Sig. lebih besar dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene Statistic</i>	Df1	Df2	Sig.	Ket.
<i>Pretest-Posttest</i>	0,108	1	18	0,746	Homogen

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan Jurus Mawar Tapak Suci terhadap kebugaran jasmani mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Uji-t Paired Samples t Test

<i>Pair1</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	T_{hitung}	T_{tabel}	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>PreTest – PostTest</i>	2.100	0,568	11,699	2,306	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 11,699, nilai tersebut lebih kecil dari t_{tabel} 2,306 atau t_{hitung} 11,699 < t_{tabel} 2,306 dan hasil *sig. (2-tailed)* yaitu 0,000 > 0,05. Maka secara parsial jurus mawar tapak suci berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo.

Dasar pengambilan keputusan :

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan jurus mawar tapak suci terhadap Kebugaran Jasmani anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah.

H_a : Ada pengaruh latihan jurus mawar tapak suci terhadap Kebugaran Jasmani anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani Mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo berpengaruh signifikan.

Kegiatan latihan anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo dilaksanakan 2 (dua) kali dalam seminggu yaitu setiap hari Selasa dan Jumat, pukul 15.40-17.20 WIB. Tempat latihan dilakukan tidak menentu kadang di depan Fakultas Kesehatan kadang di depan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan kadang dibelakang Rektorat Universitas Muhammadiyah Palopo. Mahasiswa(i) yang mengikuti kegiatan latihan Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Palopo yang awalnya berjumlah 52 orang mahasiswa kini hanya sekitar 30 orang. Hal ini dikarenakan sebagian mahasiswa(i) mengikuti latihan sebagai salah satu mata kuliah yang harus diikuti oleh mahasiswa semester 3 (tiga) yang dilatih langsung oleh Bapak Ardiansyah Hajir, S.Pd.,M.Pd, yang merupakan seorang mantan atlet Nasional Tapak Suci Putera Muhammadiyah.

Saat berlatih Mahasiswa(i) serius mengikuti instruksi pelatih walaupun ada beberapa yang kurang serius dan hanya bermain-main saja. Saat latihan berlangsung, siswa berlatih dengan semangat dan mampu mengikuti latihan sampai selesai walaupun terdapat mahasiswa yang terlihat sangat kelelahan dibandingkan teman-temannya saat latihan sudah selesai.

Dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya

sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Latihan fisik harus dipahami oleh semua kalangan atlet, baik dalam usia dini, senior, junior, ataupun veteran. Latihan fisik selain harus lebih dipahami, juga harus dibentuk dengan takaran masing-masing atlet yang memiliki ketahanan tubuh yang berbeda-beda. Oleh sebab itu harus dilakukan dengan tepat sesuai dengan konsep dasar pembinaan kebugaran jasmani yang baik dan benar. Seorang atlet yang memiliki biomotor yang baik, maka akan dapat menampilkan pertandingan yang prima. Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena itu maka kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Setiap mahasiswa(i) harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kebugaran jasmani merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan

berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kebugaran jasmani seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Selain itu melatih kebugaran jasmani bisa meningkatkan suasana hati, karena peningkatan hormon yang membuat bahagia dan mengurangi stres. Melakukan latihan kebugaran jasmani juga bisa mencegah penyakit jantung, aliran dari jantung menuju seluruh tubuh maupun sebaliknya akan lebih lancar dibandingkan saat sedang tidak melakukan aktivitas apapun serta mencegah kegemukan dan obesitas, karena dengan berolahraga, maka akan mencegah terjadinya penumpukan zat makanan maupun energi berlebih yang ada dalam tubuh.

Kebugaran jasmani harus dijaga agar kita dapat menjalani segala aktivitas dengan optimal. Dengan memahami pengertian kebugaran jasmani kita menjadi

lebih paham akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang dilakukann ternyata hipotesis yang diajukan dapat di terima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan seebagai berikut, hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini dapat berimpliksai yaitu:

- a. Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih untuk membuat program latihan fisik yang sesuai bagi anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo agar kebugaran jasmaninya mencapai hasil yang maksimal.
- b. Penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo untuk meningkatkan kebugarannya sebagai penunjang prestasi.

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

- a Penelitiann dilaksanakan dalam kondisi New Normal Pandemi Covid 19 sehingga sulit menghadirkan mahasiswa(i) yang menjadi sampel penelitian.
- b Peneliti tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
- c Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

5.4 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- a. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
- b. Bagi siswa hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, S. & Sanoesi, A.E. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Arya Duta
- Dahlan dan Fatawari. 2017. *Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2MAX) Melalui Latihan Jurus Mawar Pencaksilat Pada Warga Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Wara Selatan Kota Palopo*. Palopo. STKIP Muhammadiyah Palopo.
- Giriwoyo. 2013. *Ilmu Faal Olahraga Fisiologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Nugroho, Adi .2010. *Rekayasa Perangkat Lunak Berbasis Objek dengan Metode USDP*. Yogyakarta. Andi.
- Nifta, Ilma.2018. *Nilai-nilai karakter dalam pembelajaran ekstrakurikuler pada santri wati di pondok pesantren modern miftahuljanna*. Yogyakarta
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- _____ 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suryabrata. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- PPIKOR .2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.
- Wiarto, Giri .2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.