

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1
CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi



Disusun oleh:
Euis Nurjanah 1501325

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1 CIREBON

Disusun Oleh :

EUIS NURJANAH 1501325

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Euis Nurjanah 2020

Universitas Pendidikan Indonesia Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, Dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

EUIS NURJANAH 1501325

**PENGARUH EKTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1 CIREBON**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH :

Pembimbing I



Dra. Lilis Komariyah, M.Pd
NIP. 195906281989012001

Pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd
NIP. 196508171990011001

Mengetahui, Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, S.Pd., M.Si
NIP.196808301999031001

ABSTRAK

Euis Nurjanah (1501325). Skripsi : Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Siswa MAN 1 Cirebon. Skripsi ini dibimbing oleh pembimbing Dra. Lilis Komariyah, M.Pd dan Drs. Mudjihartono, M.Pd Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, 2020.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi. Metode yang digunakan yaitu studi eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI. Sampel penelitian ini menggunakan 40 siswa kelas XI dengan teknik pengambilan sampel “Probability Sampling”, yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian Eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One Group Pretest-Posttest Design”. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI dan Grid concentration test. Tahap pertama yang dilakukan adalah pengambilan populasi dan sampel kemudian diberikan tes awal berupa tes kebugaran jasmani dan konsentrasi, setelah melakukan tes awal sampel diberi perlakuan treatment (perlakuan) berupa latihan pencak silat dan konsentrasi. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa dengan mengikuti ekstrakurikuler pencak silat terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi pada siswa MAN Cirebon 1, dilihat dari hasil pengujian menunjukkan data pre test kebugaran jasmani sebesar \bar{x} 13,9 dan post test sebesar \bar{x} 17,45. Sedangkan pre test konsentrasi sebesar \bar{x} 8,1 dan post test sebesar \bar{x} 10,15. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa. Jika nilai sig. < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test baik variabel konsentrasi maupun variabel kebugaran jasmani.

Kata Kunci : ekstrakurikuler pencak silat, kebugaran jasmani, dan konsentrasi

EUIS NURJANAH, 2020

PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1 CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAC

Euis Nurjanah (1501325). Effect of Extracurricular Pencak Silat on Physical Fitness and Student Concentration in MAN 1 Cirebon. Under the guidance of Dra. Lilis Komariyah, M.Pd and Drs. Mudjihartono, M.Pd, Phsycal Education Health and Rekreation, Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, 2020.

This study discusses the influence of the Ectrurricular Pencak Silat towards physical fitness and concentration. The methods used are experimental studies. The population in this study is a grade XI student. This research sample uses 40 class XI students with "Probability Sampling" sampling techniques, which have been in accordance with the research objectives. This type of research is experimental research. The design of the research used in this study was "One Group Pretest-Posttest Design". The instruments used are TKJI test and Grid concentration test. The first stage is taking the population and the sample is then given the initial test in the form of physical fitness test and concentration, after conducting the initial test samples were provided treatment in the form of practice of Pencak siat and concentration. From the results of this research is known that by following the extracurricular Pencak Silat can improve physical fitness and concentration in the students of MAN Cirebon 1, judging by the results of the test showed the data of physical fitness pre test \bar{x} 13.9 and post test of \bar{x} 17.45. Pre-Test the consnetration of \bar{x} 8.1 and post test of \bar{x} 10.15. From these results can be concluded that the extracurricular activities of Pencak Silat give a significant influence on the physical fitness and concentration of students. If the value is sig. < 0.05 Then there is a significant difference between pre test and post test both concentration variables and physical fitness variables.

Keywords: extracurricular pencak silat, physical fitness, and concentration

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRAC	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kajian Kebugaran Jasmani	9
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	11
2.2 Kajian Konsentrasi.....	12
2.2.1 Pengertian Konsentrasi	12
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi	12
2.2.3 Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi.....	13
2.3 Kajian Ekstrakurikuler	14
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler	14
2.3.1 Tujuan Ekstrakurikuler	14
2.3.3 Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	15
2.4 Kajian Pencak Silat	15
2.4.1 Sejarah Pencak Silat	15
2.4.2 Definisi Pencak Silat	16
2.4.3 Aspek-aspek yang Terkandung dalam Pencak Silat.....	17

EUIS NURJANAH, 2020

PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAKSILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1 CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.5 Penelitian yang Relevan.....	18
2.6 Kerangka Pemikiran.....	20
3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi	24
3.3.2 Sampel	24
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	25
3.5 Instrumen Penelitian	25
3.5.1 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Kebugaran Jasmani	25
3.5.2 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Konsentrasi	35
3.5.3 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	36
3.5.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.5.5 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
3.5.6 Teknik Analisis Data	37
3.5.6 Uji Normalitas	38
3.5.7 Uji Homogenitas.....	39
3.5.8 Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Data	40
4.2.1 Diskusi Temuan dan Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 KESIMPULAN.....	47
5.1.1 IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	47
DAFTAR PUSTAKA	48
Lampiran	1
1. Lembar Penilaian Pretest TKJI	1
2. Lembar Penilaian Posttest TKJI.....	5
3. Lembar Penilaian Pretest Konsentrasi	8
4. Lembar Penilaian Posttest Konsentrasi.....	12
Lampiran Foto.....	15

DAFTAR PUSTAKA

- Djafri, N. (2008). Pengaruh Kegiatan Ektrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Pesantren Al-Kaerat Kota Gorontalo. *Jurnal Inovasi*, Vol 5, No 3, 136-150.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, Edisi 7*. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo, & Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Guilliams, T, Edward, & L. (2010). Chronic Stres and The HPA Axis. *The Standard Point Institute*, 1-12 vol 9 No 2.
- Gyuton, A. C. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 11*. Jakarta: ECG.
- Khafid, A. T., & Wibowo, S. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Barul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 196-200 Vol 10 No 1.
- Komariyah, L., Roning, L. A., Alam, I. G., & Wijayanti., K. E. (2016). *Kesehatan Olahraga Sport Medicine*. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Nuryadi, KN, J. D., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumilar., A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 122-128 Vol 3 No 2.
- Rusli, L. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Hubungan Intensitas Olahraga Dengan Daya Konsentrasi Belajar Saiswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat*, Vol 13 No 1.

- Sucipto. (2014). *Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Metode dan Implementasi)*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- Waliyanti, E., Nina, Pratiwi, W., Rahmawati, D., & Halimatunnisa, M. (2016). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhamadiyah Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Nurhasan, H dan Choil, H. (2013). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI.
- Komariyah, L. (2010) *Pendidikan Ksehatan*. Bandung : FPOK UPI
- Giriwijoyo, S. Komariya, L., & Kartinah. N.T. (2009) *Ilmu Kesehatan Olahraga (sport medicine)*. Bandung : FPOK UPI