



## **Profil Biomotorik Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024**

**Dhea Rhizky Jayanata<sup>1</sup>, Moh. Nurkholis<sup>1</sup>, Irwan Setiawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [dheayangon10@gmail.com](mailto:dheayangon10@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti di ranting Pagar Nusa Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk bahwa adanya fakta belum diketahuinya profil biomotorik siswa pencak silat dan program latihan kondisi fisik belum direncanakan secara baik dan sistematis, padahal sebelum seorang siswa terjun sebagai seorang pelatih, ia harus berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik, tanpa persiapan dan kondisi yang baik siswa yang diterjunkan sebagai seorang pelatih tidak akan berhasil. Sehingga Kondisi siswa memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya dan program saat terjun sebagai seorang pelatih. Berdasarkan dengan permasalahan yang di angkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat biomotorik siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan Deskriptif Kuantitatif, penerlitan yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Kesimpulan bahwa dari 15 Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 di dapat nilai rata-rata tes Push Up Baik, tes Standing Board Jump Baik, Lari 300 Meter Baik, dan sedangkan rata-rata tes Sit Up dan *Balke* (lari 15 menit) pada kategori Cukup.

**Kata Kunci :** Profil Biomotorik, Siswa Pencak Silat Pagar Nusa

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan dunia olahraga saat ini cukup menarik untuk diperbincangkan, bahkan telah menjadi perhatian para pakar dan praktisi olahraga. Olahraga di zaman modern seperti saat ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat baik itu di bidang ilmu pengetahuan maupun di bidang teknologi. Olahraga adalah salah satu sebagai aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023). Selain bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga juga dijadikan perlombaan maupun pertandingan dari tingkat desa, kecamatan, sampai tingkat internasional. Salah satunya olahraga Pencak Silat Muhtar, (2018).



Prestasi olahraga merupakan fenomena global yang selalu menarik untuk dikaji baik dari segi proses terjadinya maupun bentuk keindahan gerak yang diwujudkan, artinya bahwa setiap cabang olahraga juga memiliki nilai kesenian yang tinggi. Hampir di seluruh bangsa di dunia tidak lepas dari usaha menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraganya, sebab dengan prestasi olahraga yang tinggi suatu bangsa akan mendapat tempat terhormat diantara bangsa-bangsa yang lain di dunia. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Ayu, (2018) Sejarah Pencak Silat Pagar Nusa ini. Pagar Nusa dicetuskan pada 3 Januari 1986 oleh Pondok Pesantren Lirboyo, Kediri. Namun, pengesahan baru dilakukan setelah enam bulan dibentuk, yang tertuang dalam Surat Keputusan Tertanggal 9 *Dzulhijjah* 1406 16 Juli 1986. Dibentuknya Pagar Nusa lantaran diawali perhatian dan keprihatinan para kiai NU terhadap surutnya ilmu bela diri pencak silat di lingkungan pesantren. Hal itu terlihat dari hilangnya peran pondok pesantren sebagai padepokan pencak silat. Padahal, salah satu peran krusial pondok pesantren yakni menjadi pusat kegiatan ilmu bela diri pencak silat. Selain menjadi pengasuh ponpes, kiai atau ulama juga berperan sebagai ahli pencak silat. Kiai yang merangkap sebagai ahli pencak silat disebut pendekar pencak silat.

Ciri khas Pagar Nusa yang membuatnya berbeda dengan organisasi sejenis lainnya, adalah faham dan tradisi keagamaan yang spesifik yakni, Islam *Ahlussunnah Wal Jama'ah* yang juga sering disebut kelompok tradisionalisme di kalangan Islam. *Ahlussunnah Wal Jama'ah* adalah orang yang mengikuti tuntunan dan kelompok (pengikut Nabi SAW) atau orang yang mengikuti sunnah Nabi. Pagar Nusa sebagai bagian dari kultur dan tradisi keagamaan Nahdlatul Ulama, juga menganut asas ketaatan menjalankan tradisi keagamaan dan petunjuk dari ulama sebagai pihak yang memiliki otoritas keagamaan.

Di dalam Pencak Silat Pagar Nusa sangat diperlukan Biomotorik yang maksimal agar pesilat dapat melakukan teknik yang baik dan benar disaat latihan dan bertanding, sehingga dapat meningkatkan pretasinya. Biomotorik adalah digunakan dalam ilmu olahraga dan kinesiologi untuk merujuk pada kemampuan motorik yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja fisik. Istilah ini mencakup berbagai aspek kemampuan fisik yang penting untuk berbagai aktivitas olahraga dan latihan fisik. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama oalahraga Pencak Silat.

## **METODE**

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif dalam Komara E., (2023) “ penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan Biomotorik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024. Melyza & Aguss, (2021) Populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang hasilnya akan dideskripsikan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik siswa pencak silat laki-laki. Tes kondisi fisik yang dilakukan ada 5 tes yaitu: (1) tes kekuatan (push up), (2) tes kekuatan (sit up), (3) tes power (standing board jump) (4) tes *anaerop* lari 300 meter, (5) tes daya tahan *balke* (lari 15 menit).

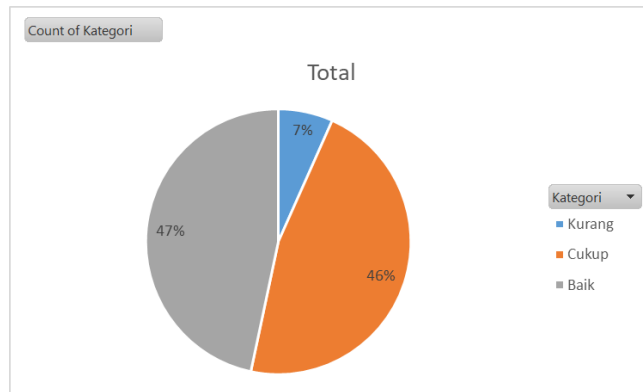
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing rangkaian tes didapatkan data sebagai berikut: (a) Kekuatan (Push Up) Untuk mengukur kekuatan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan Push Up. tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui kekuatan lengan seorang siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



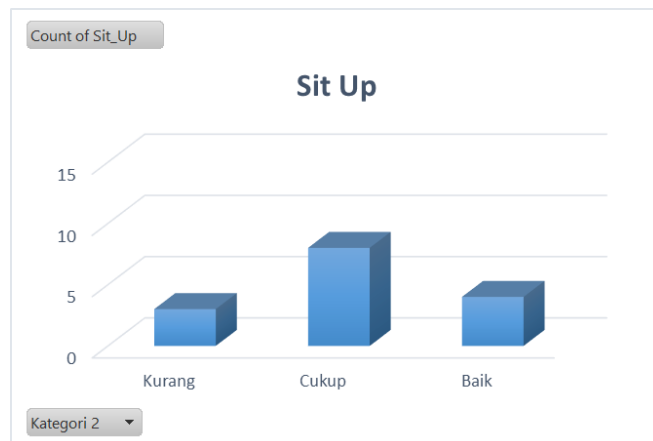


**Gambar 1. Diagram Hasil Tes *Push Up***

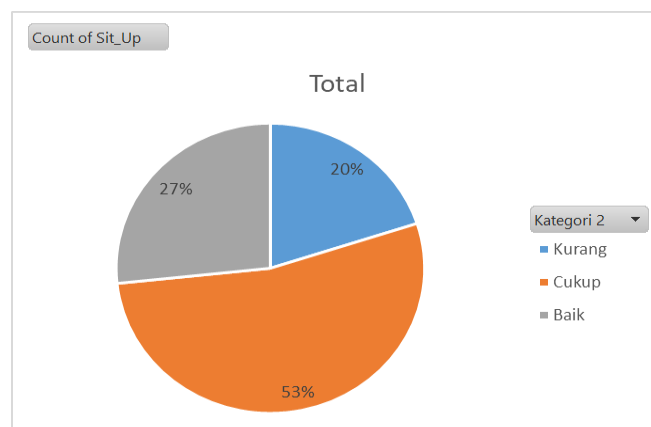


Gambar 2. Pie Hasil Tes *Push Up*

Kekuatan (Sit Up) Untuk mengukur kekuatan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *Sit Up* , tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui kekuatan lengan seorang siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



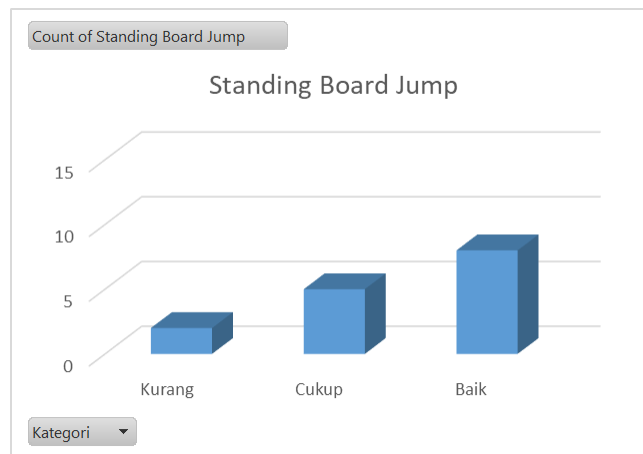
Gambar 3. Diagram Hasil Tes *Sit Up*



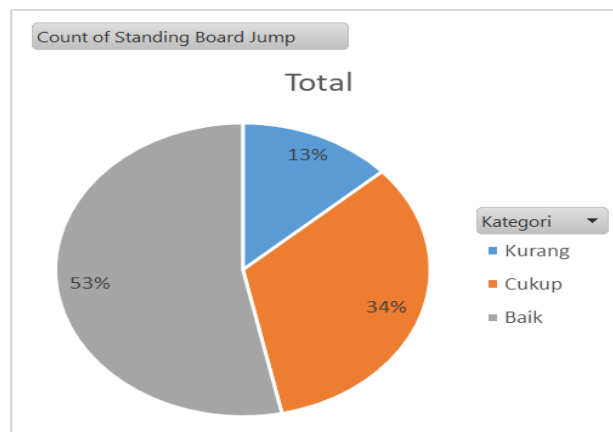
Gambar 4. Pie Hasil Tes *Sit Up*

Power (Standing Board Jump) Untuk mengukur power seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan Standing Board Jump,

tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui power seorang siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Hasil Tes *Standing Board Jump*

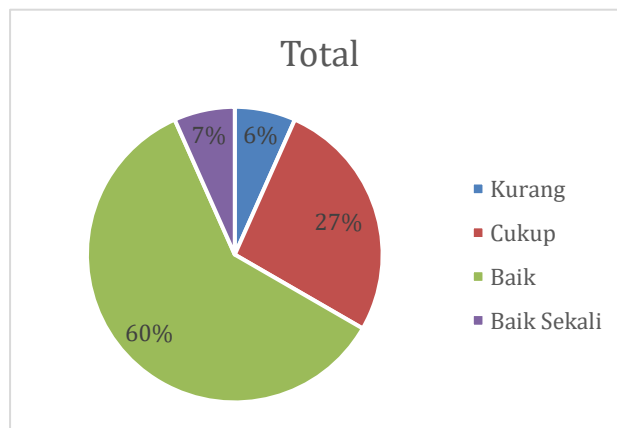


Gambar 6. Pie Tes Hasil *Standing Board Jump*

*Anaerop* (lari 300 meter) Untuk mengukur *anaerop* seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan Lari 300 Meter, tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui *anaerop* seorang siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:

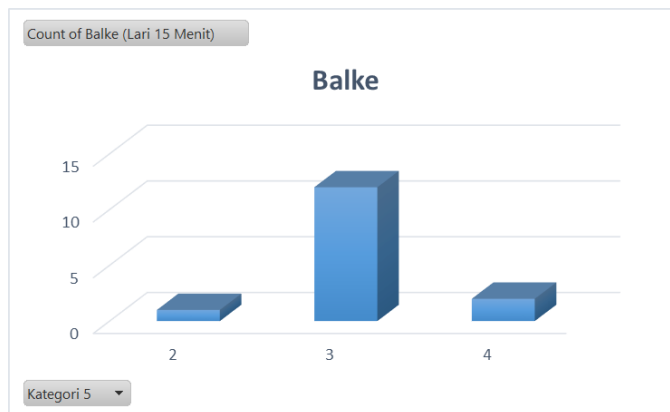


Gambar 7. Diagram Hasil Tes Lari

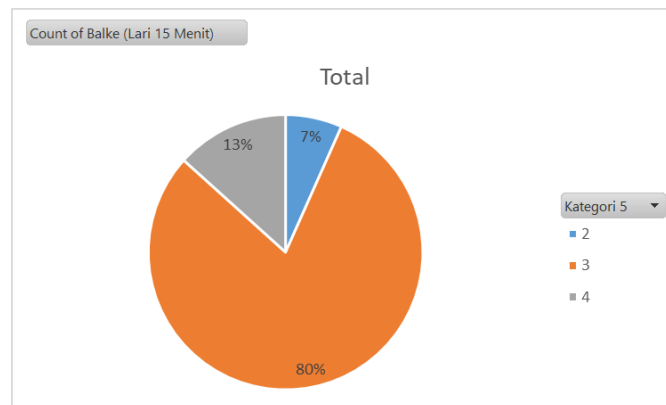


Gambar 8. Pie Hasil Tes Lari

Daya Tahan (*Balke*/Lari 15 Menit) Untuk mengukur daya tahan seorang atlet dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes yang di namakan *balke* (lari 15 menit), tes ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui daya tahan seorang siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Hasil Tes *Balke*



Gambar 10. Pie Hasil Tes *Balke*

Perhitungan data menunjukkan bahwa rata-rata profil biomotorik Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 masuk dalam kategori Cukup tetapi ada juga yang sedikit masuk kategori Baik.

Berdasarkan hasil penelitian, para Siswa Pencak Silat di Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk 2024 harus melakukan latihan secara rutin untuk meningkatkan kebugarannya. Hal ini agar Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Kabupaten dapat berlatih lebih efektif dengan profil biomotorik nya yang semakin membaik. Menurut Rais,(2020) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi siswa. Kemudian menurut Hambali et al.,(2020) Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Dan juga menurut Rahayu,(2018) Dengan latihan kondisi fisik, teknik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya karena untuk meningkatkan fisik tidak dapat dilakukan dengan permainan itu sendiri. Kemampuan atlet pada saat latihan, pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik.

### KESIMPULAN

Berasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa dari 15 Siswa Pagar Nusa Ranting Desa Gempol Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 di dapat nilai rata-rata tes Push Up Baik, tes Standing Board Jump Baik, Lari 300 Meter Baik, dan sedangkan rata-rata tes Sit Up dan *Balke* (lari 15 menit) pada kategori Cukup.

### DAFTAR RUJUKAN

Allsabab, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229.





[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)

- Ayu, N. putri. (2018). Perkembangan Pencak Silat Nu Pagar Nusa Di Kecamatan Singkut , Kabupaten Sarolangun Skripsi Noftafiani Putri Ayu I1a113030 Program Studi Ilmu Sejarah. *Perkembangan Pencak Silat Nu Pagar Nusa ...*
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Komara E. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue January).
- Lubis, J. (2016). *pencak silat edisi ketiga*.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Muhtar, T. (2018). *Pencak Silat*.
- Rahayu, N. (2018). *TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT DI PADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017*. 02, 1–12.
- Rais, M. (2020). *Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pencak Silat Walet Puti Di Gelanggang Gabungan Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis*.