



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PSHT DI SMP NEGERI 2 TUREN

Risman Dwi Kurniawan^{1*}, Eko Hariyanto²

^{1*,2}Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang

Surel : rismandwi0@gmail.com

Received: November, 10 2024, Accepted: November, 15 2024, Published: November, 26 2024

Abstract

This study has purpose to collect data on the physical fitness of students who take get involved in extracurricular pencak silat PSHT at SMP Negeri 2 Turen. The population used in this research was 30 students, with details of 7 male students and 23 female students. Researchers used quantitative descriptive methods with direct observation. The participants were PSHT pencak silat students within the range of 13 to 15 years who were assessed with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The result shows that the majority (56.7%) were categorized as moderate physical fitness. In addition, 23.3% were classified as "less", 16.7% as "good", and 3.3% as "very less". No one of the students categorized as "very good" (0%). Based of the results from analysis and discussions, the researcher concluded most PSHT martial arts extracurricular students at SMP Negeri 2 Turen have moderate physical fitness with a percentage of 56.7%.

Kata kunci: *Physical Fitness; Exrtacurricular; Pencak Silat*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan dengan tujuan mengumpulkan data kebugaran jasmani siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa dengan rincian 7 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Peneliti mempergunakan metode deskriptif kuantitatif dengan observasi langsung. Pesertanya adalah pelajar pencak silat PSHT dengan rentang usia 13 sampai 15 tahun yang dilakukan penilaian dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas siswa (56,7%) berkategori kebugaran jasmani sedang. Selain itu, 23,3% dikategorikan sebagai "kurang", 16,7% dikategorikan sebagai "baik", dan 3,3% dikategorikan sebagai "sangat kurang".



Tak ada satu siswapun yang berkategori “sangat baik” (0%). Dari hasil analisis data dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT pada SMP Negeri 2 Turen memiliki kebugaran jasmani sedang dengan persentase 56,7%.

Keywords: Kebugaran Jasmani; Ekstrakurikuler; Pencak Silat

PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan salah satu tujuan yang diprioritaskan dalam bidang pendidikan, dimana kebugaran merupakan standar dimana seorang individu mampu melaksanakan berbagai aktivitas yang berhubungan dengan tubuh tanpa merasakan rasa lelah yang tidak semestinya. Dalam hal ini, tes pun harus dilakukan untuk mengumpulkan data tentang kondisi fisik siswa, yang kemudian dapat digunakan untuk mendiagnosis tingkat kebugarannya, menganalisis kategori siswa menurut tingkat kebugaran dan perkembangan aktivitas fisiknya. Perlu diketahui bahwa siswa yang sehat secara fisik akan memberikan dampak positif terhadap prestasi akademiknya. Kondisi fisik sangatlah siswa perlukan supaya mampu melaksanakan segala aktivitas. Apabila membicarakan kebugaran jasmani karena kehidupan sehari-hari kini hanya diisi dengan berbaring, duduk, ataupun kegiatan lainnya, dan dengan demikian terjadi kehilangan stimulus alami yang vital untuk kehidupan melalui kerja jasmani serta berakibat pada kemunduran dikarenakan kekurangan gerak (Lubis, 2018)

Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani ditunjukkan hasil yang bervariasi misalnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP 21 Malang berkategori sedang yakni dengan jumlah 131 orang 73,59% dari total keseluruhan siswa 178 orang (Sari & Nurrochmah, 2019). Hasil tes lain dari sampel yang diteliti dengan jumlah 20 siswa putra dengan ekstrakurikuler futsal pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Hasil penelitiannya ada 5 siswa berkategori sedang (25%), 14 siswa berkategori yang berpersentase 70% serta berkatagori kurang sekali 5% ada 1 siswa. Kesimpulannya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal masih rendah serta dikategorikan kurang (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Tes yang dilakukan di SMAN 1 Kabandungan dengan menggunakan sampel 20 orang, didapat rata-rata nilai tingkat kebugaran



jasmani siswa dengan ekstrakurikuler pencak silat di masa Covid-19 sebanyak 302,45 dengan interval 251-310, berdasarkan pertimbangan perolehan nilai rata-rata dengan demikian kesimpulannya tingkat kebugaran jasmani siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berkategori kurang (Jaenal Abidin dkk., 2021). Hasil-hasil di atas belum terbilang maksimal sehingga upaya-upaya tertentu dengan maksud untuk peningkatan kebugaran jasmani diperlukan.

Berdasarkan Permendiknas Nomor 39 Tahun 2008 Tentang Pembinaan Kesiswaan (2008), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan siswa baik di dalam maupun di luar sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa mengembangkan diri dan bakatnya termasuk dalam kegiatan olahraga. Dalam penerapannya ekstrakurikuler olahraga secara tidak langsung dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suhardi (2020) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani siswa, karena melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, siswa dapat meningkatkan stamina, kekuatan otot, dan kesehatan jantung, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Pencak silat dapat dikatakan sebagai seni, sebab didalamnya terdapat unsur-unsur teknik membela diri dari serangan lawan, budi pekerti dan pembentukan sikap. Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga atau keserasian irama, penyajian teknik dan penghayatan. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang terikat pada suatu aturan, sedangkan silat adalah gerak beladiri sempurna yang bersumber dari rohani diri (Kumaidah, 2012). Pencak silat memang merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia, yang kini dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, akan tetapi memiliki aspek-aspek kepribadian yang sama, yaitu bangsa Indonesia. Kini pencak silat sudah menjadi olahraga beladiri yang telah dipertandingkan dalam berbagai events olahraga, baik tingkat daerah, nasional maupun internasional (Ihsan, 2018). Pada Asian Games 2018, Pencak silat juga menjadi cabang olahraga peraih medali emas terbanyak bagi Indonesia, yaitu 14. Hal ini tentu menjadi tantangan bagi upaya pemerintah untuk terus melestarikan budaya tersebut melalui ajang olahraga dan sejenisnya.



Pada jenjang pendidikan menengah, prestasi dalam bidang olahraga, khususnya pencak silat, memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, serta semangat sportifitas di kalangan siswa. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan karakter yang dicanangkan pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Salah satu ajang bergengsi yang menjadi tolok ukur pencapaian siswa dalam bidang olahraga adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), sebuah kompetisi yang diselenggarakan setiap tahun untuk menyeleksi dan mengembangkan potensi siswa dalam berbagai cabang olahraga, termasuk pencak silat.

Berdasarkan observasi peneliti di SMP Negeri 2 Turen, terdapat 13 kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan kepada siswa, antara lain: pencak silat, renang, futsal, sepak bola, PMR, menulis, laskar kreator muda, qiro'ah, baca tulis Al-Qur'an, voli, basket, pramuka, melukis dan albanjari. Di antara 13 kegiatan ekstrakurikuler tersebut terdapat satu kegiatan yang sangat digemari oleh pelajar yaitu pencak silat, perihal tersebut nampak dari jumlah siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler pencak silat 30 peserta, kemudian membaca dan menulis Al-Quran 25 peserta dan basket 24 peserta.

Selama dua tahun terakhir, tim pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen berhasil meraih prestasi gemilang di ajang O2SN tingkat kabupaten, dengan menjadi juara berturut-turut pada tahun 2022 dan 2023. Pencapaian ini tidak hanya menjadi kebanggaan bagi sekolah, tetapi juga menunjukkan konsistensi dalam pembinaan dan pengembangan bakat siswa di bidang pencak silat. Keberhasilan ini merupakan hasil dari kerja keras tim pelatih, dukungan sekolah, serta komitmen siswa dalam mengikuti latihan secara intensif. Prestasi ini juga menjadi motivasi bagi siswa lainnya untuk turut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan mengembangkan bakat di bidang olahraga.

Hasil observasi ekstrakurikuler tersebut menunjukkan :1) Belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen, 2) Belum tersedianya data hasil tes dari kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen. Adanya kondisi-kondisi di atas maka



peneliti bermaksud melaksanakan penelitian berupa pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler untuk cabang olahraga pencak silat. Tes nantinya menggunakan acuan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Budiwanto (2017) TKJI adalah bentuk tes atau instrumen tes kebugaran di Indonesia. Tes ini telah disesuaikan dengan kemampuan dan pembagian umur. Tes kebugaran jasmani dikelompokkan berdasarkan usia 6-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Tes ini memiliki beberapa komponen dan prosedur tertentu terutama pelaksanaan harus secara berurutan dan terus menerus tanpa terputus. Komponen tersebut berupa lari jarak pendek, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari jarak jauh.

Tes ini dirancang agar sesuai dengan karakteristik fisik dan kebutuhan kebugaran siswa di berbagai jenjang pendidikan. Dalam konteks ekstrakurikuler pencak silat, penggunaan TKJI sangat relevan, karena komponen tes ini mampu memberikan gambaran komprehensif tentang aspek kebugaran yang dibutuhkan dalam pencak silat, seperti kecepatan gerak, daya tahan fisik, serta kekuatan otot yang sangat penting dalam performa di arena pertandingan. Meskipun terdapat berbagai metode pengukuran kebugaran jasmani, seperti tes VO2 max, beep test, atau tes lari multi-tahap, TKJI memiliki keunggulan tersendiri karena kemudahannya dan kesesuaiannya dengan kondisi siswa di Indonesia. Penggunaan TKJI juga lebih familiar di kalangan guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler, sehingga penerapannya lebih konsisten dan standar di berbagai sekolah. Kelanjutan dari penelitian ini menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani atau pelatih untuk menentukan siswa yang telah siap dari kondisi fisik dan siswa yang belum memenuhi kondisi bugar dapat perlakuan dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani. Sehingga peneliti mengadakan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen”.

METODE

Penelitian tersebut berjenis deskriptif kuantitatif. Peneliti mempergunakan metode pengambilan data lewat observasi, kuesioner, serta wawancara. Penelitian deskriptif termasuk penelitian yang memaparkan data dengan cara yang faktual, sistematis, serta akurat terkait sifat serta fakta pada suatu populasi. Menurut Budiwanto (2017) tujuan penelitian deskriptif ialah



melakukan pendeskripsian, pemaparan kejadian aktual, penuturan cara dalam memecahkan permasalahan saat ini dengan cara yang akurat, sistematis, serta didasarkan pada fakta dan data terkait faktor serta sifat tertentu. Metode tersebut dilaksanakan pula melalui observasi langsung pada sebuah tahapan ataupun proses progresi sebuah objek. Penelitian tersebut peneliti susun dalam rangka mencari tahu tingkatan kebugaran jasmani melalui uji kebugaran.

Variabel yang diteliti yakni variabel tunggal, yakni kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Turen. Subjek penelitiannya ialah semua siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT usia 13-15 tahun. Keseluruhan peserta ekstrakurikuler total sebanyak 30 siswa dari ekstrakurikuler pencak silat PSHT dengan kriteria 1) sampel terdaftar dalam peserta ekstrakurikuler, 2) sampel belum mengikuti tes kebugaran jasmani sebelumnya.

Metode penelitiannya ialah survei melalui pengumpulan data melalui Uji Kebugaran Jasmani Indonesia bagi siswa berusia 13-15 tahun. Tes yang dilakukan meliputi beberapa uji fisik: 1) Lari 50 meter dengan tujuan melakukan pengukuran kecepatan, 2) Gantung siku tekuk dengan tujuan melakukan pengukuran ketahanan serta kekuatan otot bahu serta lengan, 3) *Sit up* dalam 60 detik yang tujuannya melakukan pengukuran kekuatan otot perut, 4) Loncat tegak, tujuannya melakukan pengukuran daya ledak otot, 5) Lari 800 meter (bagi putri) serta 1000 meter (bagi putra) dengan tujuannya yakni melakukan pengukuran stamina serta pernapasan. Peneliti memilih instrumen ini karena telah ada standar yang terbukti efektif dalam konteks kebugaran jasmani di Indonesia. Analisis data peneliti lakukan dengan sifat deskriptif kuantitatif melalui penggunaan persentase untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan norma-norma yang berlaku bagi anak yang usianya 13-15 tahun.

Untuk mengklasifikasikan hasil tes kebugaran jasmani bagi siswa berusia 13 hingga 15 tahun, berikut langkah-langkah yang dapat dilaksanakan :1) Hasil Kasar, ini merujuk pada data atau prestasi yang didapat dari setiap tes yang dilaksanakan oleh anak-anak setelah menjalani uji kebugaran. Contohnya, dalam uji lari 50 meter, hasil kasar bisa berupa waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lintasan. 2) Nilai Tes, setiap hasil kasar akan diubah menjadi nilai tes. Nilai ini bertujuan untuk menyamakan atau membandingkan prestasi anak-anak dalam berbagai tes



kebugaran, mempertimbangkan faktor seperti jenis kelamin dan usia. Nilai tes ini sering kali didasarkan pada norma kebugaran jasmani yang telah ditetapkan untuk siswa yang usianya 13 hingga 15 tahun di Indonesia. Berikut adalah norma kebugaran jasmani bagi anak berusia 13 hingga 15 tahun:

Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani (Daya Tahan)

Umur 13 sampai dengan 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
Sd 3'04"	SD 3'08"	5
3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4
3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3
4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2
Dibawah 6'04"	Dibawah 6'40"	1

Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani (Kecepatan)

Umur 13 sampai dengan 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
S.d. - 6.7 detik	S.d. - 7.7 detik	5
6.8 - 7.6 detik	7.8 - 8.7 detik	4
7.7 - 8.7 detik	8.8 - 9.9 detik	3
8.8 - 10.3 detik	10.9 - 11.9 detik	2
10.4 - dst	12.0 - dst	1

Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani (Kekuatan Otot Lengan)

Umur 13 sampai dengan 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
16 repetisi <	41" <	5
11 – 15 repetisi	22 – 40"	4
06 – 10 repetisi	10 – 21"	3
02 – 05 repetisi	03 – 09"	2
00 – 01 repetisi	00 – 02"	1

**Tabel 4.** Nilai Kebugaran Jasmani (Kekuatan Otot Perut)

Umur 13 sampai dengan 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
38 <	28 repetisi <	5
28 - 37 repetisi	19 - 27 repetisi	4
19 - 27 repetisi	09 - 18 repetisi	3
08 - 18 repetisi	03 - 08 repetisi	2
00 - 07 repetisi	00 - 02 repetisi	1

Tabel 5. Nilai Kebugaran Jasmani (Daya Ledak Tungkai)

Umur 13 sampai dengan 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
66 cm <	50 cm <	5
53 - 56 cm	39 - 49 cm	4
42 - 52 cm	30 - 38 cm	3
31 - 41 cm	21 - 29 cm	2
< 31 cm	< 21 cm	1

Tabel 6. Norma Tes Kebugaran Jasmani

Butir Tes	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
Lari Sprint	22 - 25	Baik Sekali	BS
Gantung Angkat Tubuh	18 - 21	Baik	B
Baring Duduk	14 - 17	Sedang	S
Loncat Tegak	10 - 13	Kurang	K
Lari Jarak Sedang	6 - 9	Kurang Sekali	KS

Selanjutnya untuk memperoleh besarnya frekuensi relatif (Persentase), maka dicari dengan rumus di bawah:

$$P = \left(\frac{f}{N} \times 100\% \right)$$



Keterangan:

P: Persentase

N: total subjek

f: Frekuensi

=: Konstanta

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian tersebut terlaksana dalam rangka mencari tahu sebaik apa kondisi kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen. Penelitiannya terlaksana pada SMP Negeri 2 Turen Kecamatan Turen Kabupaten Malang dengan subjek penelitian sebagai peserta ekstrakurikuler berjumlah 30 siswa yang secara rinci 23 siswa perempuan serta 7 siswa laki-laki. Analisis datanya peneliti gunakan metode deskriptif kuantitatif menggunakan persentase yang tersaji berbentuk distribusi frekuensi.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMP Negeri 2 Turen

KLASIFIKASI	INTERVAL	FREKUENSI (F)	PERSENTASE (P)
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	3	43%
Sedang	14-17	2	29%
Kurang	10-13	1	14%
Kurang Sekali	6-9	1	14%
TOTAL		7	100%

Menurut tabel tersebut dapat dilihat mayoritas tingkatan kebugaran jasmani siswa laki-laki ada di interval 18-21 serta berada pada kategori baik dengan total anak sebanyak 3 orang dan persentasenya sebesar 43%, di interval 14-17 ada di kategori sedang ada 2 anak dengan berpersentase 29%, selanjutnya kategori kurang dalam interval 10-13 serta kurang sekali di interval 6-9 setiap darinya berjumlah 1 serta berpersentase 14% serta tak terdapat siswa yang dikategorikan sangat baik pada interval 22-25 yang memiliki persentase 0%.



Tabel 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMP Negeri 2 Turen

KLASIFIKASI	INTEVAL	FREKUENSI (F)	PERSENTASE (P)
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	2	9%
Sedang	14-17	15	65%
Kurang	10-13	6	26%
Kurang Sekali	6-9	0	0%
TOTAL		23	100%

Menurut tabel diatas nampak mayoritas tingkatan kebugaran jasmani siswi perempuan ada di interval 14-17 serta ada di kategori sedang yang jumlah anaknya ada 15 orang, dan persentasenya sebesar 65%, di interval 10-13 berkategori kurang yang jumlah anaknya sebanyak 6 orang dan persentasenya 26%, di interval 18-21 berkategori baik yang jumlah anaknya 2 orang persentasenya 9%. Sedangkan kategori sangat baik berinterval 22-25 serta kurang sekali berinterval 5-9 yang setiap darinya angkanya 0 serta persentasenya 0%.

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMP Negeri 2 Turen

KLASIFIKASI	INTERVAL	FREKUENSI (F)	PERSENTASE (P)
Baik Sekali	22-25	0	0,0%
Baik	18-21	5	16,7%
Sedang	14-17	17	56,7%
Kurang	10-13	7	23,3%
Kurang Sekali	6-9	1	3,3%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan tabel diatas terlihat mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di interval 14-17 serta berada pada kategori sedang yang berjumlah 17 anak persentasenya sebanyak 56,7%, di interval 10-13 berada pada kategori kurang yang berjumlah 7 anak persentasenya 23,3%, pada kategori baik dengan interval 18-21 jumlah 5



anak persentasenya 16,7% dan pada interval 6- 9 jumlahnya 1 dan persentasenya 3,3% dan tidak terdapat peserta yang tergolong berkategori sangat baik dengan interval 22 -25 yang memiliki persentase 0%.

3.2 Pembahasan

Bedasarkan deskripsi data ataupun survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT secara keseluruhan diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mayoritas berkategori sedang dengan interval 14-17 dengan jumlah 17 siswa. Di interval 10-13 dikategorikan kurang yang berjumlah 7 anak berpersentase 23,3%, di kategori baik dengan interval 18-21 jumlah 5 anak presentase sebesar 16,7% dan pada interval 6-9 jumlahnya 1 dan persentase sebesar 3,3% serta tak ada peserta dengan berkategori baik sekali dengan interval 22-25 yang memiliki presentase 0%.

Berdasarkan analisis tersebut, terlihat bahwa dijumpai perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dengan putri secara signifikan yang ikut dalam ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMP Negeri 2 Turen. Siswa laki-laki memperlihatkan tingkat kebugaran jasmani yang melebihi siswa perempuan dalam kelompok yang sama. Secara umum, mayoritas siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMP Negeri 2 Turen ada di kategori tingkat kebugaran jasmani yang sedang.

Menurut Sinuraya & Barus (2020), kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik dengan tidak mengalami rasa lelah secara berlebih. Tingkat kebugaran jasmani seorang individu mendapat pengaruh secara signifikan oleh intensitas dan jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kondisi fisik yang baik sangatlah penting terkait pengaturan aktivitas keseharian. Kebugaran jasmani yang optimal menunjukkan bahwa seseorang memiliki stamina yang cukup, merasa segar, dan tidak mudah lelah saat menjalankan berbagai aktivitasnya. Hal ini mencerminkan tingkat kesehatan yang baik dan kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dalam berbagai situasi dan tuntutan fisik.



Sari & Nurrochmah (2019) meneliti mengenai kebugaran jasmani pada pendidikan dasar serta menengah, kesimpulannya berdasarkan aspek jenis kelaminnya, siswa putra kebugaran jasmaninya lebih baik daripada siswa putri. Berdasarkan aspek jenjang kelasnya, kebugaran jasmani siswa SD dengan kian tingginya kelas, kebugaran jasmani yang dimilikinya juga semakin tinggi serta di jenjang SMP dengan kelas yang semakin tinggi, tidak ada perubahan kebugaran jasmani, begitupun di jenjang SMU, dengan kelas yang semakin tinggi, tak ada perubahan kebugaran jasmani. Perihal tersebut memperlihatkan di jenjang SMP serta SMA aktivitas fisik cenderung menurun.

Faktor-faktor yang memberi pengaruh kebugaran jasmani termasuk faktor jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, serta genetik (Mashud, 2016). Pada konteks jenis kelamin, penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam hasil tes kebugaran jasmani antara siswa perempuan serta laki-laki. Hasil tesnya memperlihatkan 65% siswa perempuan berkategori sedang, sementara 43% siswa laki-laki berada dalam kategori baik. Faktor genetik, sebagai faktor bawaan yang dipengaruhi oleh warisan genetik dari keturunan, juga berpengaruh pada kebugaran jasmani. Variasi genetik ini mempengaruhi daya tahan otot dan kekuatan otot pada individu, yang tercermin dalam hasil tes yang berbeda-beda antar siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler pencak silat PSHT. Hasil penelitian lapangan menunjukkan mayoritas siswa berada dalam kategori sedang, sementara sisanya berada dalam kategori baik, kurang, atau kurang sekali. Maka darinya perlu diperhatikan untuk siswa supaya memperhatikan hasil tes tersebut sebagai langkah terkait peningkatan kebugaran jasmaninya.

Faktor aktifitas fisik juga memberi pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Perihal ini didukung oleh penelitian Prasetyo & Winarno (2019) menunjukkan pengaruh faktor aktivitas fisik sebanyak 54,979% pada tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas VIII SMP Negeri 2 Bantur. Dengan kian baiknya aktivitas fisik yang siswa lakukan dengan demikian tingkat kebugaran jasmaninya juga semakin baik. Serta berkebalikan bila aktivitas fisiknya semakin rendah dengan demikian tingkat kebugaran jasmaninya kian menurun. Siswa cenderung beraktivitas fisik sewaktu melakukan olahraga dan jadwal latihan ekstrakurikuler yang terdapat di



sekolah yaitu 2x dalam seminggu, akan tetapi aktivitas fisik tersebut berkontribusi sedikit nilai untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP kelas VII, VIII, serta IX di Kabupaten Sidoarjo mayoritas dikategorikan sedang, perihal tersebut mendapatkan pengaruh dari sejumlah faktor yang berhubungan satu sama lain mencakup faktor gizi serta makanan, gaya hidup sehat, pola istirahat, faktor lingkungan, serta pengaruh gadget (Prianto dkk., 2022). Faktor nutrisi memiliki peranan sentral dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa karena nutrisi yang cukup dan seimbang mendukung pertumbuhan dan stamina tubuh. Pola istirahat yang teratur juga membantu dalam memulihkan energi serta memperbaiki kondisi fisik setelah melakukan aktivitas. Kebiasaan hidup sehat, seperti rutin berolahraga dan menghindari merokok atau minuman beralkohol, juga mendukung tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kebugaran fisik siswa karena dapat mengurangi aktivitas fisik dan mempengaruhi waktu istirahat yang cukup. Selain itu, faktor lingkungan, termasuk ketersediaan fasilitas olahraga baik pada sekolah ataupun di sekitar lingkungan tempat tinggal, juga berperan penting dalam mendorong siswa untuk aktif secara fisik. Secara keseluruhan, memperhatikan dan mengelola faktor-faktor ini dengan baik dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, serta mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian, kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT berada pada kategori "sedang". Meskipun ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran yang memadai untuk beraktivitas, hasil ini masih belum ideal untuk mendukung pencapaian optimal dalam prestasi olahraga pencak silat. Sebagai cabang olahraga yang menuntut keterampilan fisik yang tinggi, pencak silat memerlukan kondisi kebugaran yang lebih prima dalam hal daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Dari penelitian ini, diharapkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, setidaknya berada dalam kategori "baik". Hasil yang lebih baik ini dapat dicapai melalui peningkatan pada beberapa komponen kebugaran jasmani yang diuji salah satunya yaitu: Daya Tahan Kardiovaskular Peningkatan daya tahan kardiovaskular akan memungkinkan siswa untuk bertahan dalam aktivitas fisik berintensitas tinggi dalam waktu yang lebih lama. Ini



sangat penting dalam pencak silat, di mana setiap pertandingan terdiri dari beberapa ronde yang membutuhkan stamina kuat. Menurut Sudjarwo (2019), daya tahan yang baik merupakan dasar utama bagi atlet pencak silat dalam mempertahankan performa di sepanjang pertandingan. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil yang lebih baik, TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) harus digunakan secara berkelanjutan untuk memonitor perkembangan kebugaran siswa. Dengan adanya evaluasi secara berkala, guru dan pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, evaluasi hasil penelitian, beserta pembahasannya, kesimpulannya yakni mayoritas siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler pencak silat PSHT menunjukkan tingkat kebugaran jasmani sedang, mencapai 56,7% dari total dengan jumlah 17 siswa. Sebanyak 23,3% siswa berada dalam kategori kurang, yang terdiri dari 7 siswa, sementara kategori baik diisi oleh 16,7% siswa atau 5 siswa. Hanya 1 siswa (3,3%) yang dikategorikan kurang sekali, sementara tak ditemukan siswa yang berkategori sangat baik. Saran atas temuan tersebut yakni diperlukannya penelitian secara lebih lanjut dengan mempertimbangkan penambahan variabel atau pendekatan eksperimental untuk mendalami sejumlah faktor yang memberi pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa lebih mendalam dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkannya.

References.

Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19 (1).<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>

Ihsan, N. (2018). *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat*. PT. Raja Grafindo Persada.

Jaenal Abidin, Ruslan Abdul Gani, & Ine Rahayu Purnamaningsih. (2021). *Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa covid-19 sman 1 kabandungan*. 21 Nomer 2 edisi Juli Tahun 2021, 88–98. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.64>



- Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. 2012. <https://doi.org/10.14710/humanika.16.9>.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Recovery*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mashud, M. (2016). MODEL SEKOLAH BERWAWASAN KEBUGARAN JASMANI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- INDONESIA, M. P. D. K. R. PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 39 TAHUN 2008 TENTANG PEMBINAAN KESISWAAN.
- PERSILAT. (2022). *New Rules Version* (6 ed.). PERSILAT.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP*. 1. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11354>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *KINESTETIK*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sudjarwo. (2019). *Peningkatan Prestasi Olahraga melalui Pembinaan Atletik*. Universitas Negeri Surabaya.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Yosa Putri Abhinaya & Endang Sri Wahjuni. (2022). *Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Tulangan*. Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8362>