

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA PENCAK SILAT DI PONDOK PESANTREN RAUDATUSSALAM

Affikriansyah¹

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, fikriansyahfikriansyah13@gmail.com

Riwaldi Putra²

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, S2riwaldiputra@gmail.com

Julianti³

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, Julianti220706@gmail.com

Abstract: *The problem in this research is that the physical fitness of students currently still faces various challenges. Technological developments and lifestyles have led to students being less active. This study aims to determine the extent of the Physical Fitness Level Survey among Male Students of the Pencak Silat Extracurricular at the Raudatussalam Islamic Boarding School. This type of research is descriptive quantitative, meaning the research is conducted to describe the symptoms of a particular phenomenon or event. The population in this study was all 20 Pencak Silat Extracurricular Participants. This study used total sampling, with 20 students participating. Data were obtained using the Physical Fitness Test (TKJI), which was conducted once a day and included five types of tests: a 50-meter run (for boys and girls), a body lift (for boys), a 60-second sit-up (for boys), a vertical jump (for boys), and a 1,000-meter run (for boys). The results showed that 0 students (0%) had a very poor level of physical fitness, 0 students (0%) had a poor level of physical fitness, 8 students (40%) had a moderate level of physical fitness, 12 students (60%) had a good level of physical fitness, and 0 students (0%) had a very good level of physical fitness. Therefore, it can be concluded that the overall physical fitness levels of the Pencak Silat Extracurricular Participants at the Raudatussalam Islamic Boarding School vary. The physical fitness level of most participants in the Raudatussalam Islamic Boarding School Pencak Silat extracurricular activity falls into the Good category.*

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular Activities, Pencak Silat.

Abstrak: Masalah penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani peserta didik akibat kurangnya aktivitas fisik serta meningkatnya penggunaan teknologi yang mendorong gaya hidup kurang aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Raudatussalam. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 20 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 20 peserta didik. Data yang diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang dilakukan 1 kali dalam 1 hari dengan 5 jenis tes, yaitu tes lari 50 meter (putra dan putri), tes angkat tubuh (putra), baring duduk 60 detik (putra), *vertical jump* (putra), lari 1000 meter (putra). Hasil penelitian menunjukkan diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 8 peserta didik (40%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 peserta didik (60%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Raudatussalam secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Raudatussalam masuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses memanusiakan manusia secara utuh dan berkelanjutan melalui pengembangan berbagai potensi yang dimiliki individu. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian kemampuan kognitif, tetapi juga mencakup pengembangan aspek afektif dan psikomotorik yang saling berkaitan. Ketiga aspek tersebut menjadi landasan penting dalam membentuk peserta didik yang memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, serta kepribadian yang baik. Dalam perspektif pendidikan jasmani, manusia dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh antara aspek jasmani, rohani, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani. Pembelajaran PJOK tidak hanya diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada peningkatan kebugaran jasmani, pengetahuan tentang kesehatan, pembentukan karakter, serta pengembangan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab. Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan dalam proses pendidikan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Selain itu, penyelenggaraan kegiatan olahraga memiliki landasan hukum sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-undang tersebut menempatkan olahraga sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup manusia melalui pendidikan, pembinaan, pengembangan, dan peningkatan prestasi. Dalam konteks pendidikan, pembinaan olahraga tidak hanya diarahkan pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pengembangan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Oleh karena itu, olahraga di lingkungan sekolah perlu dilaksanakan secara terarah dan berkesinambungan agar dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, mental, sosial, dan karakter peserta didik.

Salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang memadai memungkinkan peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas fisik secara optimal. Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat membatasi kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik, terutama kegiatan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Dengan demikian, pengembangan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan, khususnya pada usia sekolah yang merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, status gizi, motivasi, serta tingkat aktivitas fisik. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola latihan, lingkungan tempat beraktivitas, ketersediaan sarana dan prasarana, dukungan keluarga, serta kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Interaksi berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Oleh sebab itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, memiliki tujuan yang jelas, serta dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan.

Dalam lingkungan sekolah, pembelajaran PJOK merupakan salah satu sarana utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik. Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK memiliki keterbatasan, terutama berkaitan dengan alokasi waktu, jumlah peserta didik, ketersediaan sarana dan prasarana, serta keberagaman kemampuan fisik peserta didik. Kondisi tersebut menyebabkan pengembangan kebugaran jasmani tidak selalu dapat dilakukan secara optimal hanya melalui pembelajaran intrakurikuler. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendukung yang dapat memberikan kesempatan lebih luas kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran intrakurikuler sebagai bentuk pengembangan potensi, minat, bakat, dan kemampuan peserta didik. Dalam bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi penting sebagai wadah pembinaan keterampilan gerak, peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan bakat olahraga, serta pembentukan karakter dan kepribadian. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara lebih intensif sesuai dengan minat dan kemampuan masing-masing. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terencana dan berkelanjutan diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas fisik dan perkembangan kepribadian peserta didik.

Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, khususnya Pasal 26 ayat (4), yang menegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam pembinaan olahraga pendidikan. Dengan demikian, penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga perlu diarahkan tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan dalam cabang olahraga tertentu, tetapi juga untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Salah satu cabang olahraga yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari kawasan Nusantara dan menjadi bagian dari warisan budaya bangsa Indonesia. Pencak silat memiliki karakteristik yang khas karena mengintegrasikan unsur olahraga, seni, bela diri, dan pembentukan mental spiritual. Dalam praktiknya, pencak silat tidak hanya menekankan kemampuan

melakukan serangan dan pembelaan diri, tetapi juga mengembangkan pengendalian diri, kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab, dan penghormatan terhadap orang lain. Lubis dan Wardoyo (2016) menjelaskan bahwa pencak silat memiliki nilai-nilai yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak, pembentukan karakter, dan pengendalian diri.

Dari perspektif olahraga, pencak silat melibatkan berbagai bentuk aktivitas gerak yang membutuhkan kemampuan fisik yang memadai. Gerakan pencak silat meliputi sikap pasang, pola langkah, serangan, pembelaan, elakan, tangkisan, tendangan, pukulan, serta perpindahan posisi tubuh. Pelaksanaan gerakan tersebut memerlukan koordinasi antara anggota tubuh, kemampuan menjaga keseimbangan, kecepatan dalam merespons rangsangan, serta kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang efektif. Selain itu, rangkaian gerakan pencak silat juga membutuhkan daya tahan untuk mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas dalam jangka waktu tertentu. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pencak silat memiliki potensi sebagai aktivitas olahraga yang dapat mendukung pengembangan berbagai komponen kebugaran jasmani.

Komponen kebugaran jasmani yang relevan dengan aktivitas pencak silat meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan. Setiap komponen memiliki fungsi yang berbeda dalam mendukung kemampuan peserta didik melakukan aktivitas fisik. Daya tahan kardiorespirasi berperan dalam mempertahankan aktivitas dalam waktu tertentu, kekuatan dan daya tahan otot mendukung pelaksanaan gerakan, sedangkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan berperan dalam menghasilkan gerakan yang efektif dan terkontrol. Meskipun demikian, peningkatan setiap komponen kebugaran jasmani tidak terjadi secara otomatis hanya karena seseorang mengikuti kegiatan pencak silat. Hasil latihan dipengaruhi oleh intensitas, frekuensi, durasi, jenis latihan, tingkat kebugaran awal, serta konsistensi peserta didik dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Penelitian mengenai aktivitas bela diri dan pencak silat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur berpotensi memberikan manfaat terhadap kondisi fisik peserta didik. Rohman dan Hariyanto (2019) mengemukakan bahwa aktivitas bela diri tradisional yang dilaksanakan secara teratur dapat memberikan dampak terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Sementara itu, Pratama dkk. (2020) menjelaskan bahwa latihan pencak silat secara rutin dapat mendukung pengembangan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan keseimbangan pada peserta didik usia sekolah. Hidayat dan Nurhasan (2021) juga menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat menjadi sarana pengembangan kebugaran jasmani sekaligus pembentukan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa pencak silat memiliki relevansi untuk dikembangkan sebagai kegiatan olahraga pendidikan. Namun, manfaat tersebut perlu ditelaah berdasarkan karakteristik peserta didik, pola latihan, dan kondisi pelaksanaan kegiatan pada masing-masing satuan pendidikan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat idealnya diselenggarakan melalui program latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Program latihan perlu memperhatikan karakteristik usia, kemampuan fisik, tingkat keterampilan, serta kebutuhan peserta didik. Selain itu,

pelaksanaan latihan juga perlu didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana, kompetensi pelatih, pengaturan intensitas latihan, serta evaluasi terhadap perkembangan peserta didik. Evaluasi tersebut diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ekstrakurikuler memberikan manfaat terhadap perkembangan keterampilan dan kondisi fisik peserta didik. Salah satu aspek yang perlu dievaluasi adalah kebugaran jasmani, karena kondisi tersebut berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam melaksanakan aktivitas fisik secara efektif dan berkelanjutan.

Meskipun pencak silat memiliki potensi dalam mendukung kebugaran jasmani, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tidak selalu menunjukkan hasil yang sesuai dengan kondisi ideal. Keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan olahraga belum tentu menggambarkan bahwa seluruh komponen kebugaran jasmaninya telah berkembang secara optimal. Perbedaan kemampuan fisik, motivasi mengikuti latihan, frekuensi kehadiran, pola aktivitas sehari-hari, serta dukungan lingkungan dapat menyebabkan tingkat kebugaran jasmani antarpeserta didik berbeda. Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan pola aktivitas sehari-hari berpotensi mengurangi kesempatan anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik apabila lebih banyak waktu digunakan untuk kegiatan sedentari, seperti bermain gim dan menonton. Oleh karena itu, diperlukan pengamatan dan pengukuran secara objektif untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

Permasalahan tersebut menjadi relevan untuk dikaji pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Raudatussalam, yang berlokasi di Dusun Pesagang, Desa Suka Maju, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pondok pesantren tersebut menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sebagai salah satu wadah pengembangan minat, bakat, dan keterampilan olahraga peserta didik. Keberadaan kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan gerak, meningkatkan aktivitas fisik, serta membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab melalui latihan pencak silat. Namun, untuk mengetahui manfaat kegiatan tersebut terhadap kondisi fisik peserta didik, diperlukan kajian yang secara khusus mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti terhadap peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam, terdapat beberapa kondisi yang perlu mendapat perhatian dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Kondisi kebugaran jasmani peserta didik belum dapat dipastikan secara menyeluruh karena belum didukung oleh hasil pengukuran yang menggambarkan kemampuan fisik mereka berdasarkan komponen kebugaran jasmani. Selain itu, perbedaan kondisi fisik, motivasi mengikuti latihan, kebiasaan aktivitas sehari-hari, serta dukungan sarana dan prasarana berpotensi memengaruhi keterlibatan peserta didik dalam kegiatan latihan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya evaluasi terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat agar pelaksanaan pembinaan olahraga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan fisik peserta didik.

Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, kondisi kesehatan,

status gizi, tingkat kebugaran awal, motivasi, dan kebiasaan aktivitas fisik. Adapun faktor eksternal mencakup frekuensi dan intensitas latihan, kualitas program latihan, ketersediaan sarana dan prasarana, kompetensi pelatih, serta dukungan orang tua dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat saling berinteraksi dalam menentukan kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, identifikasi tingkat kebugaran jasmani perlu dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik dan kondisi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang berlangsung di lingkungan pondok pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelestarian budaya dan pengembangan keterampilan bela diri, tetapi juga memiliki potensi sebagai aktivitas olahraga pendidikan yang mendukung kebugaran jasmani dan pembentukan karakter peserta didik. Namun, potensi tersebut perlu didukung oleh data empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sampai dengan dilakukannya pengamatan awal, belum tersedia gambaran objektif yang memadai mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam. Kesenjangan antara potensi kegiatan pencak silat dan belum tersedianya informasi objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini.

Dengan demikian, penelitian mengenai kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak pondok pesantren dan pelatih dalam merencanakan serta mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi peserta didik mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran secara objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian diperoleh melalui proses tes dan pengukuran yang menghasilkan data numerik, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Desain penelitian yang digunakan adalah survei melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu terhadap subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2018), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan variabel penelitian sebagaimana adanya, sedangkan pendekatan kuantitatif menekankan pengumpulan dan analisis data berbentuk angka. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta. Hasil tes selanjutnya dianalisis melalui perhitungan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, distribusi frekuensi, dan persentase untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam yang

berjumlah 20 orang. Populasi tersebut ditetapkan berdasarkan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian, yaitu peserta didik putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti. Dengan demikian, seluruh peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk memperoleh data kuantitatif mengenai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam. Pengumpulan data dilaksanakan secara langsung di lokasi penelitian dengan melibatkan seluruh sampel yang berjumlah 20 orang. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti melakukan persiapan terhadap peserta, instrumen, peralatan, dan lokasi pengukuran serta memberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan ketentuan pelaksanaan tes. Selanjutnya, setiap peserta mengikuti rangkaian tes sesuai dengan prosedur standar instrumen yang digunakan. Hasil setiap jenis tes dicatat secara sistematis pada lembar pencatatan data untuk selanjutnya dikonversi menjadi skor berdasarkan pedoman penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam

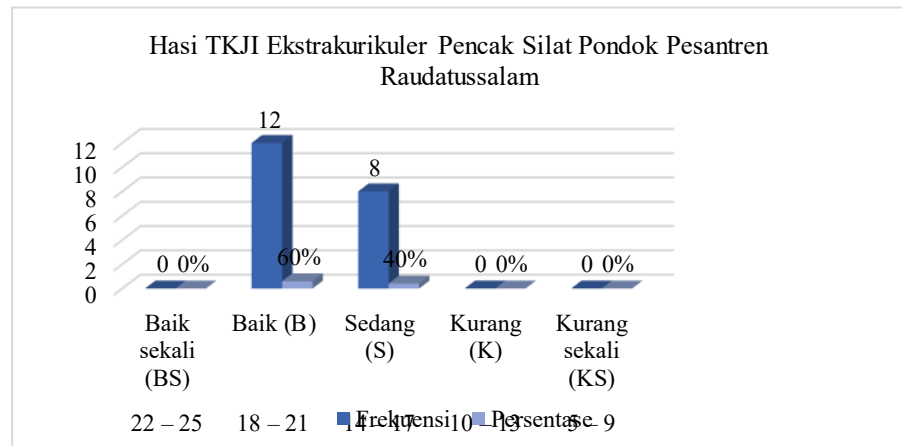
Secara keseluruhan, data menunjukkan nilai tertinggi sebesar 21 dan nilai terendah sebesar 15, dengan nilai rata-rata sebesar 18 serta standar deviasi sebesar 1,79. Selanjutnya, data diolah menjadi distribusi frekuensi berdasarkan rumus yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Hasil pengolahan tersebut diklasifikasikan ke dalam lima kategori tingkat kebugaran jasmani, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani disajikan pada tabel berikut.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	12	60%
3	14 – 17	Sedang (S)	8	40%
4	10 – 13	Kurang (K)	0	0%
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	0	0%
Total			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam secara keseluruhan yang diperoleh.

Tabel.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 8 peserta didik (40%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 peserta didik (60%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam masuk dalam kategori Baik. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter

Hasil analisis data indikator kecepatan laju 50 m berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasarkan tes lari 50 meter, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

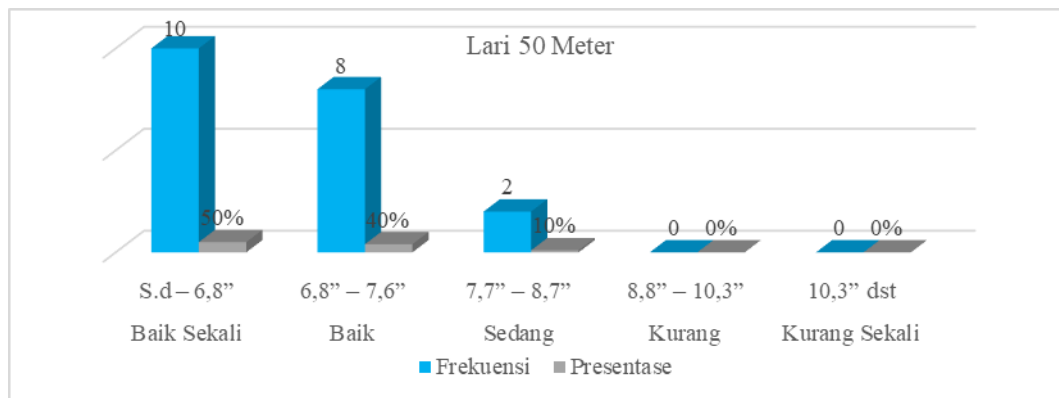
Tabel.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 m (Putrai)

No	Kategori	Putra (detik)	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	S.d – 6,8"	5	10	50%
2	Baik	6,8" – 7,6"	4	8	40%
3	Sedang	7,7" – 8,7"	3	2	10%
4	Kurang	8,8" – 10,3"	2	0	0%
5	Kurang Sekali	10,3" dst	1	0	0%
Total				20	100%

Sumber: Hasil Olah Data Mei 2026

Apabila digambarkan dalam Diagram, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes lari 50 meter yang diperoleh.

Tabel.4 Diaigram Kecepatain Lairi 50 m (Putrai)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, lari 50 meter putra diperoleh 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kecepatan lari kurang, 2 Peserta Didik (10%) mempunyai kecepatan lari sedang, 8 Peserta Didik (40%) mempunyai kecepatan lari baik dan 10 Peserta Didik (50%) mempunyai kecepatan lari baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam. Sebagian besar kemampuan lari 50 meter yang dimiliki oleh Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam masuk dalam kategori Baik Sekali.

2. Angkat Tubuh (Putra)

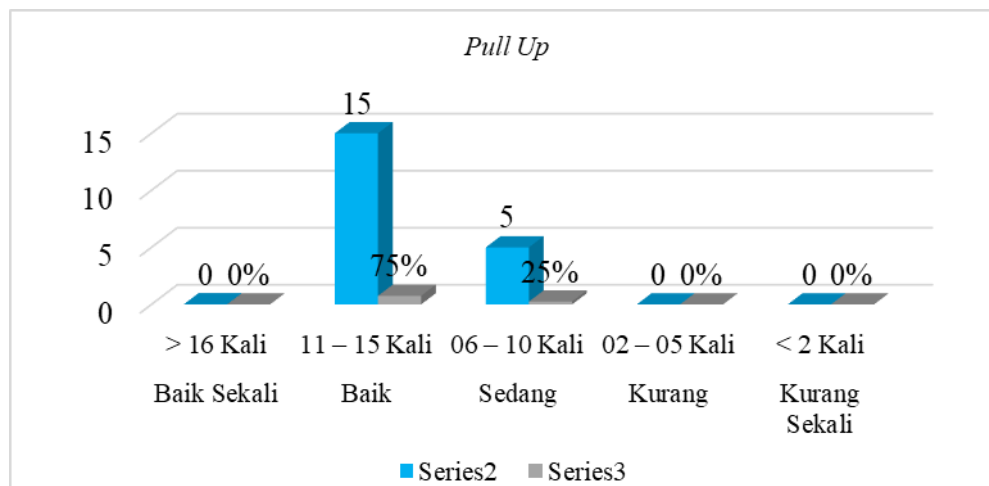
Hasil analisis data dari indikator tes angkat tubug (putra) berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Pencaik Silait Pondok Pesantren Raudlatussalam berdasarkan tes gantung siku.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Angkutan Tubuh (Putrai)

No	Kategori	Putra (Kali)	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	> 16 Kali	5	0	0%
2	Baik	11 – 15 Kali	4	15	75%
3	Sedang	06 – 10 Kali	3	5	37%
4	Kurang	02 – 05 Kali	2	0	0%
5	Kurang Sekali	< 2 Kali	1	0	0%
Total				20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes gantung siku tekuk yang diperoleh.

Tabel 6. Diaigram Ainkait Tubuh (Putrai)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, angkat tubuh (putra) diperoleh 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, 5 peserta didik (25%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 15 peserta didik (75%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes angkat tubuh (putra) masuk dalam kategori Baik.

3. Baring Duduk

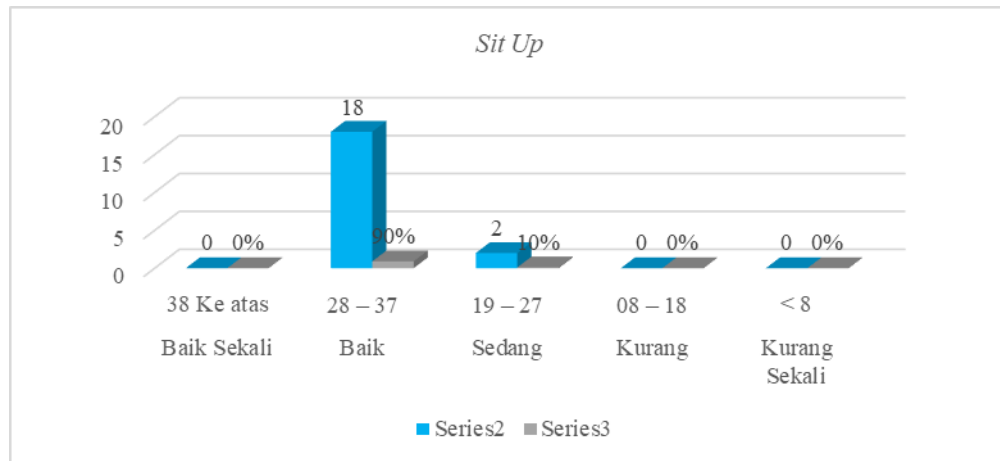
Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasarkan tes baring duduk , dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.7 Distribusi Frekuensi Baring Duduk (Putrai)

No	Kategori	Putra (kali)	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	38 Ke atas	5	0	0%
2	Baik	28 – 37	4	18	90%
3	Sedang	19 – 27	3	2	10%
4	Kurang	08 – 18	2	0	0%
5	Kurang Sekali	< 8	1	0	0%
Total				20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes baring duduk yang diperoleh.

Gambar.8 Diaigram Baring Duduk (Putrai)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, baring duduk (putra) diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 2 peserta didik (10%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 18 peserta didik (90%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baring duduk (putra) Baik.

4. Vertical Jump (Loncat Tegak)

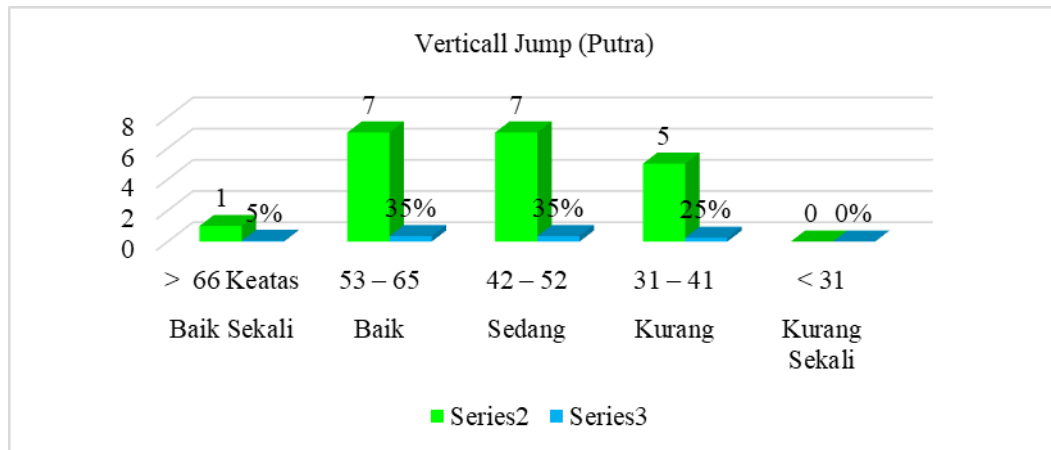
Hasil analisis data dari indikator kecepatan loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasarkan tes loncat tegak, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.9 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak (Putrai)

No	Kategori	Putra (cm)	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	> 66 Keaitais	5	1	5%
2	Baik	53 – 65	4	7	35%
3	Sedang	42 – 52	3	7	35%
4	Kurang	31 – 41	2	5	25%
5	Kurang Sekali	< 31	1	0	0%
Total				20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.

Tabel.10 Diaigram loncait tegaik (Putrai)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, tes loncat tegak (putra) diperoleh 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan lompatan kurang sekali, 5 peserta didik (25%) mempunyai kekuatan lompatan kurang, 7 peserta didik (35%) mempunyai kekuatan lompatan sedang, 7 Peserta Didik (35%) mempunyai kekuatan lompatan baik dan 1 Peserta Didik (5%) mempunyai kekuatan lompatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam tes loncat tegak (putra) masuk dalam kategori Baik dan Sedang.

5. Lari 1000 meter (Putra)

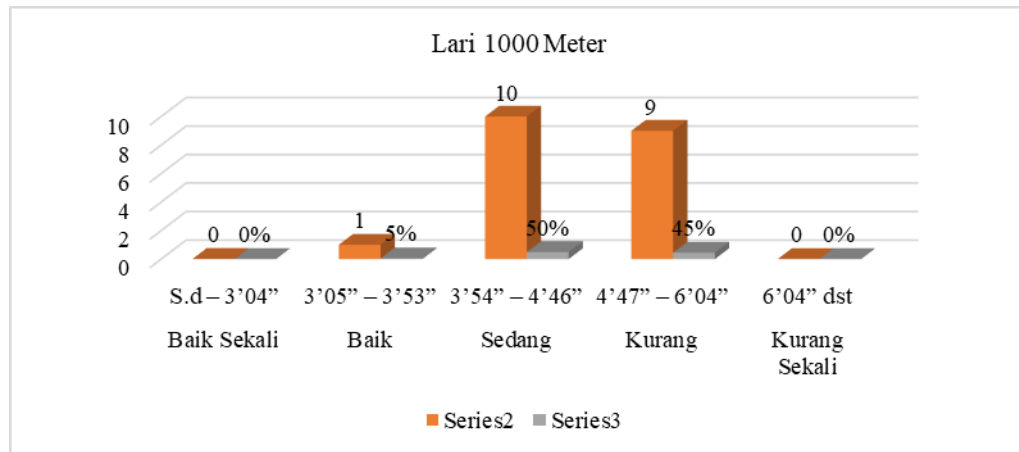
Hasil analisis data dari indikator tes kecepatan lari 1000 m (putra) berdasarkan perhitungan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasarkan tes lari 1000 meter, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.11 Distribusi Frekuensi Lari 1000m (Putra)

No	Kategori	Putra (mt-dtk)	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	S.d – 3'04"	5	0	0%
2	Baik	3'05" – 3'53"	4	1	5%
3	Sedang	3'54" – 4'46"	3	10	50%
4	Kurang	4'47" – 6'04"	2	9	45%
5	Kurang Sekali	6'04" dst	1	0	0%
Total				20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.

Gambar.12 Diaigram Lari 1000 m (Putrai)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, tes lari 1000 m (putra) diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 9 peserta didik (45%) mempunyai kecepatan kurang, 10 peserta didik (50%) mempunyai kecepatan sedang, 1 peserta didik (5%) mempunyai kecepatan baik, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kecepatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam berdasar tes lari 1000 m (putra) sebagian besar masuk dalam kategori Sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 8 peserta didik (40%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 peserta didik (60%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam masuk dalam kategori Baik. Analisis data dari penelitian terhadap siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat mengungkapkan bahwa tidak ada individu yang tergolong dalam tingkatan kebugaran jasmani sangat rendah atau rendah. Sebanyak 8 siswa (40%) termasuk dalam kelompok sedang, 12 siswa (60%) berada pada kelompok baik, serta tidak ditemukan siswa pada kelompok sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat mencapai tingkatan baik.

Penelitian tersebut menandakan bahwa program ekstrakurikuler pencak silat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa. Latihan rutin yang mencakup pemanasan, pengembangan teknik, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan pendinginan terbukti mampu memperbaiki kapasitas fisik siswa. Kebugaran jasmani yang optimal esensial bagi siswa karena mendukung proses pembelajaran,

memperkuat ketahanan tubuh, dan memfasilitasi pelaksanaan rutinitas harian dengan efisiensi maksimal.

Kelompok sedang yang dicapai oleh 8 siswa mencerminkan adanya siswa dengan kebugaran yang belum mencapai puncak. Faktor-faktor seperti ketidakkonsistenan frekuensi latihan, gaya hidup tidak sehat, minimnya aktivitas fisik di luar sesi latihan, istirahat yang tidak mencukupi, serta asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebabnya. Variasi kemampuan fisik antarindividu turut memengaruhi pencapaian kebugaran jasmani masing-masing siswa. Sebagian besar siswa berada pada kelompok baik, yang menunjukkan efektivitas program latihan ekstrakurikuler pencak silat dalam memajukan kebugaran jasmani. Latihan pencak silat tidak terbatas pada penguasaan teknik bela diri, melainkan juga mengasah komponen kebugaran seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, dan ketahanan. Melalui pelaksanaan rutin, siswa mengalami perbaikan kondisi fisik yang signifikan. Ketidadaan siswa pada kelompok sangat baik menegaskan perlunya peningkatan kebugaran jasmani siswa guna mencapai kondisi fisik prima. Upaya ini dapat direalisasikan melalui peningkatan intensitas dan mutu latihan, pengelolaan asupan gizi yang seimbang, pengaturan istirahat yang adekuat, serta penguatan disiplin partisipasi siswa. Peran pendukung dari institusi sekolah, pelatih, dan orang tua krusial untuk memastikan kelanjutan latihan.

Temuan penelitian ini selaras dengan teori bahwa aktivitas olahraga berkala mampu meningkatkan kebugaran jasmani individu. Pencak silat, sebagai disiplin olahraga, menuntut kondisi fisik superior agar siswa dapat menjalankan gerakan dengan efektivitas dan efisiensi tinggi. Dengan demikian, ekstrakurikuler pencak silat merupakan media yang potensial untuk memajukan kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat berada pada tingkatan baik. Namun, pembinaan dan peningkatan latihan secara kontinyu tetap diperlukan agar siswa mencapai tingkatan kebugaran jasmani yang lebih unggul.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam yaitu diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 8 peserta didik (40%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 12 peserta didik (60%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam secara keseluruhan masuk dalam kategori baik.

REFERENSI

- Agus, Ai., & Sepriadi, S. (2013). *Manajemen Kebugairain*. Paidaing: SUKABINAI Press. ISBN: 978-602-8124-96-6.
- Baihairi, F., Hainief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugairain Jaismaini Siswai Kelais Aitais Ditinjau Dairi Keikutsertaain Dailaim Ekstraikurikuler. *Jendelai Olaihraigai*, 5(2), 89-97. ISSN : 2579-7662.

- Gunaiwain.M.Ai. (2015) Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial. Yoyakarta: Pustaka Publishing. ISBN: 978-602-1547-84-7.
- Hidayat, R., & Nurhasanah. (2021). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler pencaik silat terhadap pembentukan karakter disiplin dan sportivitas siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 123–131.
- Hudai, S. N., Hidayat, H. Y., & Purwoto, S. P. (2024). Implementasi TKJ (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Pada Peserta Ekstraikurikuler Pencaik Silat Taekwondo Suci Di Sd Muhammadiyah 1 Bangkailan. *Pendidik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 390-396.
- Ilyas, I., & Ailmunawati, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstraikurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37-45. ISSN: 2747-061X.
- Iskandari, T., & Rahman, F. (2018). Pengaruh Metode Latihan Handed Grip terhadap Kekuatan Genggam Tangan pada Atlet Puteri Pelatcaik Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukron, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelenturan Pinggang terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencaik Silat Satrio Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 1(1), 32-42.
- Ulaing, A. P., Bahtia, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstraikurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180. ISSN 2654-8887.
- Undang-Undang Republik Indonesia (2022). Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Wardhani, R. M. K., Utomo, A. W. B., & Waihyudi, A. N. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstraikurikuler Taekwondo di SMK Negeri 2 Ngawi. *Dharmas Journal of Sport*, 2(2), 41-49. ISSN: 2798-8325.
- Wardani, W. M., Kurniawati, W. R., Yuwono, C., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Ekstraikurikuler Olahraga Di Smp Islam Nudiai Semarang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 398-405.