



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i2.24735>

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 21 Surabaya

Noni Aprilla¹, Mochamad Ridwan²,

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email koresponden: noni.23319@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Physical fitness plays an important role in supporting students' participation in pencak silat extracurricular activities. Good physical fitness contributes to the mastery of techniques, training performance, and achievement in sports. Therefore, this study was conducted at SMPN 21 Surabaya to determine the level of physical fitness among students participating in the pencak silat extracurricular program using the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). The study employed a descriptive approach with a survey test method. A total of 20 students participated in the research and completed several fitness assessments, including Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, 60-second Sit-Up, 30-second Squat Thrust, and the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, frequency, and percentage. The results showed that 85% of the participants were classified in the poor fitness category, while only 15% were classified in the moderate category. The average physical fitness score was 2.15, with a standard deviation of 0.366. Overall, the students' physical fitness levels were predominantly categorized as poor. In general, the findings indicate that the physical fitness level of students participating in the extracurricular program at SMPN 21 Surabaya remains low. These findings can serve as evaluation material for developing more structured, measurable, and sustainable physical training programs.

Keywords: Extracurricular Pencak Silat, Physical Fitness, Students, TKPN (Nusantara Student Fitness Test).

ABSTRAK

Kebugaran jasmani berperan besar dalam membantu siswa berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Kebugaran jasmani yang baik mendukung penguasaan teknik, performa latihan, dan pencapaian prestasi. Jadi, dilakukan penelitian di SMPN 21 Surabaya untuk melihat seberapa fit mahasiswa yang terlibat dalam Pencak Silat sebenarnya menggunakan tes TKPN. Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dan metode uji survei. Mereka memiliki 20 siswa yang mengikuti berbagai tes kebugaran. Indeks Massa Tubuh (IMT), V sit and reach, sit up dalam 60 detik, squat thrust 30 detik, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, frekuensi, dan persentase. Dari semua peserta, 85% termasuk dalam kategori kurang bugar, sementara hanya 15% yang dianggap baik-baik saja. Skor rata-rata untuk kebugaran adalah 2,15, dengan standar deviasi 0,366. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa masih didominasi oleh kategori kurang. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMPN 21 Surabaya masih kurang. Temuan ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menyusun program latihan fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler pencak silat, Kebugaran Jasmani, Siswa, TKPN.

Cara sitasi:

Aprilla. N. dan Ridwan, M. (2026) Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 40-50.

Sejarah Artikel:

Dikirim 5 Juni 2026, Direvisi 14 Juni 2026, Diterima 15 Juni 2026.



PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menunjukkan bahwa siswa masih belum memahami teknik pukulan dan tendangan dengan baik (Komatsu & Mu'arifin, 2025). Siswa juga memiliki tingkat kebugaran yang rendah dalam kegiatan ini (Bahari et al., 2020). Kebugaran fisik sangat krusial untuk mendukung kegiatan jasmani dan pencapaian olahraga siswa, khususnya dalam pencak silat yang memerlukan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincihan, dan koordinasi tubuh yang optimal (Hilmawan et al., 2026). Untuk memastikan kelancaran kegiatan ekstrakurikuler, pelatih harus menyadari betapa pentingnya kebugaran fisik (Mahfud et al., 2020). Di samping itu, pelatih memiliki peran penting dalam mengimplementasikan program latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa (Husen et al., 2024).

Penurunan kebugaran jasmani dapat memengaruhi kemampuan bekerja dan hasil kerja. Kondisi fisik yang baik sangat penting agar seseorang bisa beraktivitas tanpa mudah merasa lelah (Laksana et al., 2019). Karena itu, menjaga kebugaran jasmani diperlukan agar bisa bekerja secara efektif dan efisien (Nugraheningsih & Saputro, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga ditemukan pada siswa. Banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tetap memiliki kebugaran jasmani yang rendah, sehingga evaluasi kondisi fisik penting untuk mendukung peningkatan prestasi olahraga (Bahri et al., 2022).

Masa sekolah menengah pertama adalah waktu penting untuk perkembangan motorik dan fisiologi siswa. Karena itu, pengetahuan tentang kebugaran jasmani perlu diberikan secara terstruktur agar perkembangan fisik dan keterampilan olahraga siswa berjalan optimal (Hidayati et al., 2025). Kebugaran jasmani memang sangat penting untuk mendukung performa atlet pencak silat saat bertanding (Patah et al., 2021).

Beberapa penelitian tentang kebugaran jasmani dalam pencak silat sudah dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada atlet prestasi dan metode latihan untuk meningkatkan performa fisik mereka. Penelitian lain oleh (Muzakki et al., 2023) lebih menekankan pada perbaikan kondisi fisik melalui metode latihan interval, bukan pada penilaian kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Menurut (Pohan et al., 2026) instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik dalam penelitian pencak silat masih beragam dan belum sepenuhnya menggunakan standar nasional. Mereka menyarankan agar penelitian berikutnya memakai instrumen kebugaran yang lebih sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa masih sedikit penelitian yang secara khusus menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP dengan menggunakan instrumen TKPN sebagai alat ukur standar nasional. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait minimnya kajian yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP menggunakan instrumen standar nasional.

Berdasarkan hal tersebut, penulis ingin mengkaji tingkat kebugaran fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya. Sementara itu, (Zidan et al., 2025) menyiratkan bahwa TKPN mampu memberikan analisis yang lebih menyeluruh mengenai kebugaran jasmani siswa melalui elemen Indeks Massa Tubuh (IMT), V sit and reach, sit up 60 detik, squat thrust 30 detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Oleh karena itu, penelitian ini krusial untuk menyajikan pembaruan (novelty) dalam bentuk pemetaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP dengan memanfaatkan TKPN sebagai instrumen ukur standar nasional. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pembinaan fisik yang lebih terencana dan sistematis, serta menjadi bahan evaluasi dalam merancang program latihan fisik yang lebih efisien dan berkelanjutan.

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menunjukkan bahwa siswa masih belum memahami teknik pukulan dan tendangan dengan baik (Komatsu & Mu'arifin, 2025). Siswa juga memiliki tingkat kebugaran yang rendah dalam kegiatan ini (Bahari et al., 2020). Kebugaran fisik sangat krusial untuk mendukung kegiatan jasmani dan pencapaian olahraga siswa, khususnya dalam pencak silat yang memerlukan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincihan, dan koordinasi tubuh yang optimal (Susanto & Siagian, 2025). Untuk memastikan kelancaran kegiatan ekstrakurikuler, pelatih harus menyadari betapa pentingnya kebugaran fisik (Mahfud et al., 2020). Di samping itu, pelatih memiliki peran penting dalam mengimplementasikan program latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa (Tumaloto et al., 2024).

Penurunan kebugaran jasmani dapat memengaruhi kemampuan bekerja dan hasil kerja. Kondisi fisik yang baik sangat penting agar seseorang bisa beraktivitas tanpa mudah merasa lelah (Rayhan et al., 2024). Karena itu, menjaga kebugaran jasmani diperlukan agar bisa bekerja secara efektif dan efisien (Nugraheningsih & Saputro, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga ditemukan pada siswa. Banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tetap memiliki kebugaran jasmani yang rendah, sehingga evaluasi kondisi fisik penting untuk mendukung peningkatan prestasi olahraga (Sarmadanfittaqi & Winarno, 2024).

Masa sekolah menengah pertama adalah waktu penting untuk perkembangan motorik dan fisiologi siswa. Karena itu, pengetahuan tentang kebugaran jasmani perlu diberikan secara terstruktur agar perkembangan fisik dan keterampilan olahraga siswa berjalan optimal (Hambali et al., 2020). Beberapa penelitian tentang kebugaran jasmani dalam pencak silat sudah dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada atlet prestasi dan metode latihan untuk meningkatkan performa fisik mereka. Kebugaran jasmani memang sangat penting untuk mendukung performa atlet pencak silat saat bertanding (Patah et al., 2021). Namun, penelitian tersebut lebih banyak membahas efektivitas latihan seperti, *Tabata* dan *circuit training* pada atlet pencak silat perempuan, sehingga belum banyak yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut (Pohan et al., 2026) instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik dalam penelitian pencak silat masih beragam dan belum sepenuhnya menggunakan standar nasional. Mereka menyarankan agar penelitian berikutnya memakai instrumen kebugaran yang lebih sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa masih sedikit penelitian yang secara khusus menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP dengan menggunakan instrumen TKPN sebagai alat ukur standar nasional.

Berdasarkan hal itu, penulis ingin mengkaji tingkat kebugaran fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya. Penelitian lain oleh (Muzakki et al., 2023) lebih menekankan pada perbaikan kondisi fisik melalui metode latihan interval, bukan pada penilaian kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Sementara itu, (Zidan et al., 2025) menyiratkan bahwa TKPN mampu memberikan analisis yang lebih menyeluruh mengenai kebugaran jasmani siswa melalui elemen Indeks Massa Tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Oleh karena itu, penelitian ini krusial untuk menyajikan pembaruan dalam bentuk pemetaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP dengan memanfaatkan TKPN sebagai instrumen ukur standar nasional. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pembinaan fisik yang lebih terencana dan sistematis, serta menjadi bahan evaluasi dalam merancang program latihan fisik yang lebih efisien dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kejadian atau fenomena secara faktual tanpa adanya manipulasi atau perlakuan khusus terhadap objek yang diteliti (Sutama et al., 2016). Metode yang digunakan adalah survei tes (Saputra et al., 2023). Metode ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran fisik siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya. Penelitian ini dilakukan pada 24 November 2025 pukul 15.00 WIB di lapangan SMPN 21 Surabaya, Kecamatan Jambangan, Kota Surabaya. Populasi penelitian mencakup semua siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya yang berjumlah 20 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Variabel dalam penelitian adalah tingkat kebugaran fisik siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler pencak silat. Tingkat kebugaran diukur melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tes ini menilai Indeks Massa Tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) (Saputra Trisetia Rizandi et al., 2025). Setiap hasil tes dikonverensi menjadi skor berdasarkan norma TKPN untuk mengetahui kategori kebugaran siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, seperti rata-rata, frekuensi, dan persentase untuk setiap kategori kebugaran (Rusdiyanto & Arief, 2023). Hasil pengukuran selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang berdasarkan norma TKPN.. Data diolah dengan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menilai kebugaran jasmani siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Berikut adalah hasil analisis data yang didapatkan:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kategori	N	%	N	%
Cukup	3	85.0	85.0	85.0
Kurang	17	15.0	15.0	15.0
Total	20	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, yaitu 17 siswa (85,0%). Hanya 3 siswa (15,0%) yang masuk kategori cukup. Tidak ada siswa yang termasuk kategori baik, sangat baik, atau sangat kurang. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa pencak silat di sekolah ini masih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sub'han & Hamdani, 2020) pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang.

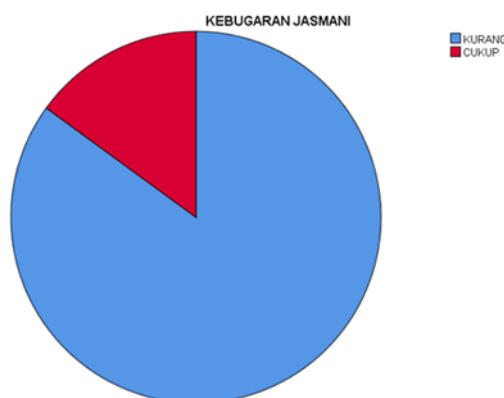
Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, yaitu 17 siswa (85,0%). Hanya 3 siswa (15,0%) yang masuk kategori cukup. Tidak ada siswa yang termasuk kategori baik, sangat baik, atau sangat kurang. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa pencak silat di sekolah ini masih rendah.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel	N	Mean	Std.Deviasi	Min	Maks
Kebugaran Jasmani	20	2.15	0.366	2	3

Berdasarkan Tabel 2, analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya memiliki rata-rata 2,15 dengan standar deviasi 0,366. Menurut norma TKPN, rata-rata ini masuk dalam kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum peserta ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Kurniawan & Hariyanto, 2024) pada siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMP Negeri 2 Turen yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori cukup dengan persentase sebesar 56,7%.

Berdasarkan Tabel 2, analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 21 Surabaya memiliki rata-rata 2,15 dengan standar deviasi 0,366. Menurut norma TKPN, rata-rata ini masuk dalam kategori cukup.

**Gambar 1 Diagram Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan Gambar 1, analisis kebugaran jasmani siswa pencak silat SMPN 21 Surabaya menunjukkan bahwa 85%, atau 17 siswa, termasuk dalam kategori rendah. Hanya 3 siswa (15%) yang berada pada kategori cukup. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani peserta masih didominasi oleh kategori kurang. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Faizah & Hamdani, 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang.

Berdasarkan Gambar 1, analisis kebugaran jasmani siswa pencak silat SMPN 21 Surabaya menunjukkan bahwa 85%, atau 17 siswa, termasuk dalam kategori rendah. Hanya 3 siswa (15%) yang berada pada kategori cukup. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani peserta masih didominasi oleh kategori kurang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Surabaya masih belum memuaskan. Dengan kata lain, kondisi fisik mereka perlu diperbaiki. Siswa harus menjalani program pelatihan yang direncanakan, terorganisir, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan mereka. Hasil ini selaras

dengan (Latifah & Jariono, 2021) menunjukkan bahwa siswa yang melakukan ekstrakurikuler pencak silat masih memiliki kebugaran jasmani rata-rata rendah, terutama stamina. Untuk mendapatkan kinerja kebugaran jasmani yang lebih baik secara keseluruhan, mereka perlu mempersiapkan latihan mereka dengan benar. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, latihan harus dipersiapkan dengan baik agar kinerja kebugaran fisik secara keseluruhan dapat berkembang (K. A. Nugraha et al., 2021). Selain itu, pelatih perlu memberikan perhatian dan tindak lanjut yang lebih baik agar kondisi fisik siswa terus meningkat, khususnya pada komponen yang masih kurang (Ridhwan & Hariyanto, 2021). Hal ini penting karena pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan berbagai komponen fisik yang kompleks, seperti kelincahan, kekuatan, serta daya tahan jantung dan paru-paru (Suwiyanto & Ismalasari, 2021).

Setiap siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat mempertahankan prestasi dan menjalani aktivitas harian dengan energi yang mencukupi. Akan tetapi, banyak pelajar masih menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau sangat rendah (Rustiawan et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat masih memerlukan perhatian dan pembinaan yang lebih baik melalui program latihan yang lebih intensif dan berkelanjutan (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020). Latihan yang telah dilakukan hingga saat ini belum sepenuhnya dapat meningkatkan kondisi fisik dengan optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang lebih sistematis, terukur, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa (Rizky et al., 2024). Apabila program latihan tidak efektif, maka peningkatan kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa juga tidak akan optimal (Pahliwandari, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih dianggap kurang bugar secara fisik. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang ada belum dapat meningkatkan kebugaran fisik secara maksimal. Berbagai faktor seperti genetika, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi, dan konsentrasi hemoglobin dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik individu (Ramanian & Ridwan, 2026). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani individu, semakin baik kemampuan fisiknya dalam menjalani aktivitas yang memerlukan ketahanan dan performa fisik (Nurdiana et al., 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan hanya berfokus pada satu jenis kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, data dikumpulkan hanya sekali, sehingga tidak dapat menunjukkan perkembangan fisik siswa dari waktu ke waktu atau efek siklus pelatihan tahunan (Abduh et al., 2021). Akan tetapi, temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai peringatan dan bahan analisis bagi sekolah untuk mengevaluasi kembali efektivitas program ekstrakurikuler (Suhada & Priyambada, 2022). Sekolah serta pengelola ekstrakurikuler dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan evaluasi dalam merancang program latihan fisik yang lebih terencana dan sesuai dengan kebutuhan siswa (D. Nugraha et al., 2022). Tes dan pengukuran penting untuk membandingkan hasil berbagai tes, sehingga bisa menjadi dasar evaluasi dan penilaian.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Surabaya masih belum memuaskan. Dengan kata lain, kondisi fisik mereka perlu diperbaiki. Siswa harus menjalani program pelatihan yang direncanakan, terorganisir, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan mereka. Hasil ini selaras dengan menunjukkan bahwa siswa yang melakukan ekstrakurikuler pencak silat masih

memiliki kebugaran jasmani rata-rata rendah, terutama stamina. Untuk mendapatkan kinerja kebugaran jasmani yang lebih baik secara keseluruhan, mereka perlu mempersiapkan latihan mereka dengan benar. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, latihan harus dipersiapkan dengan baik agar kinerja kebugaran fisik secara keseluruhan dapat berkembang (Sinuraya & Barus, 2020). Selain itu, pelatih perlu memberikan perhatian dan tindak lanjut yang lebih baik agar kondisi fisik siswa terus meningkat, khususnya pada komponen yang masih kurang (Ridhwan & Hariyanto, 2021). Hal ini penting karena pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan berbagai komponen fisik yang kompleks, seperti kelincahan, kekuatan, serta daya tahan jantung dan paru-paru (Suwiyanto & Ismalasari, 2021).

Setiap siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat mempertahankan prestasi dan menjalani aktivitas harian dengan energi yang mencukupi. Akan tetapi, banyak pelajar masih menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat masih memerlukan perhatian dan bimbingan yang lebih baik (Sub'han & Hamdani, 2020). Latihan yang telah dilakukan hingga saat ini belum sepenuhnya dapat meningkatkan kondisi fisik dengan optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang lebih sistematis, terukur, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa (Rizky et al., 2024). Apabila program latihan tidak efektif, maka peningkatan kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa juga tidak akan optimal (Bile et al., 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih dianggap kurang bugar secara fisik. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang ada belum dapat meningkatkan kebugaran fisik secara maksimal. Berbagai faktor seperti genetika, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi, dan konsentrasi hemoglobin dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik individu (Safitri & Wirjatmadi, 2020). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani individu, semakin baik kemampuan fisiknya dalam menjalani aktivitas yang memerlukan ketahanan dan performa fisik (Soegiyanto, 2010).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan hanya berfokus pada satu jenis kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, data dikumpulkan hanya sekali, sehingga tidak dapat menunjukkan perkembangan fisik siswa dari waktu ke waktu atau efek siklus pelatihan tahunan (Abduh et al., 2021). Akan tetapi, temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai peringatan dan bahan analisis bagi sekolah untuk mengevaluasi kembali efektivitas program ekstrakurikuler (Suhada & Priyambada, 2022). Sekolah serta pengelola ekstrakurikuler dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan evaluasi dalam merancang program latihan fisik yang lebih terencana dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Febrianti & Hariyanto, 2025). Tes dan pengukuran penting untuk membandingkan hasil berbagai tes, sehingga bisa menjadi dasar evaluasi dan penilaian (Hidayat et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 21 Surabaya secara umum masih tergolong kurang, di mana 17 dari 20 siswa (85%) berada pada kategori kurang dan hanya 3 siswa (15%) yang masuk kategori cukup, dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 2,15 berdasarkan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang berjalan selama ini belum mampu meningkatkan kondisi fisik siswa secara optimal, sehingga pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler disarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terencana, terstruktur, terukur, dan berkelanjutan, dengan memberikan perhatian khusus pada komponen kebugaran yang masih rendah seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan

menggunakan desain penelitian longitudinal agar perkembangan kebugaran jasmani siswa dapat dipantau secara lebih menyeluruh.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mencakup beberapa sekolah agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengamati perkembangan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam jangka waktu tertentu. Peneliti juga disarankan untuk mengkaji faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani, seperti frekuensi latihan, aktivitas fisik harian, status gizi, pola istirahat, dan motivasi berolahraga. Selain itu, perlu dilakukan penelitian eksperimen mengenai efektivitas berbagai metode latihan fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat sehingga dapat diperoleh model latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala SMPN 21 Surabaya yang telah memberikan izin penelitian, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pembina ekstrakurikuler pencak silat PSHT, serta seluruh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMPN 21 Surabaya yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan penghargaan dan rasa hormat kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta doa sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan evaluasi dan referensi dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2021). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Bahri, A. S., Sutisna, N., Rezha, M., & Galuh, U. (2022). Tingkat Upper Body Stength Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan UNIGAL*, 8(1), 42–50.
- Bile, R. L., Bayo, Y., Tapo, O., & Lelu, F. D. (2023). Pengembangan Program Latihan Kondisi Fisik Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(3), 99–107.
- Faizah, E. N., & Hamdani. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Dolopo Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(3), 81–85.
- Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMKN 2 Buduran Sidoarjo. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- 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>
- Hidayat, A., Hardiyono, B., Satria, M. H., & Pratama, R. (2021). Tes dan Pengukuran Kondisi

- Fisik dan Keterampilan Atlet Bola Tangan Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Dharma*, 1(1), 57–60. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i1.1336>
- Hidayati, I. E., Wahjuni, E. S., & Prihanto, J. B. (2025). Hubungan Kadar Hemoglobin, Eating Behaviour, dan Tingkat Kebugaran terhadap Hasil Asesmen Sumatif Pjok Siswa Unggulan. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 127–133. <https://doi.org/10.25157/jkor.v11i2.20488>
- Hilmawan, B. F., Suhendra, D. I., & Rustiawan, H. (2026). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Pemain Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMPN 4 Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan UNIGAL*, 11(April), 130–137.
- Husen, F. Al, Maryati, S., & Rustiawan, H. (2024). Dampak Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan UNIGAL*, 10(3), 191–196.
- Komatsu, J. A. R., & Mu'arifin, M. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan, Pukulan, Elakan Pencak Silat Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII SMPN 8 Satui. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(10), 11662–11672. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i10.9532>
- Kurniawan, R., & Hariyanto, E. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Psht Di Smp Negeri 2 Turen. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 43–57.
- Laksana, B. D., Ugelta, S., & Jajat, J. (2019). Recovery kondisi Denyut Nadi dengan Joging dan Istirahat Dinamis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 12. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2151>
- Latifah, F. U., & Jariono, G. (2021). Physical Fitness Of Extracurricular Students Pencak Silat Tanding Category Reviewed From Endurance And Body Mass Index. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 503–511. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17326>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239–246. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p239-246>
- Muzakki, M. F., Amiq, F., Fitriady, G., & Hariyanto, E. (2023). Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen Menggunakan Metode Latihan Interval Training. *Jurnal Sport Science and Health*, 5(8), 814–824. <https://doi.org/10.17977/um062v5i82023p814-824>
- Nugraha, D., Risma, R., & Maryati, S. (2022). Profil Aktivitas Latihan Fisik Dilihat Pada Body Mass Index Atlet Bola Voli Putra SMP Negeri 8 Tasikmalaya. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 119–126. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9629>
- Nugraha, K. A., Maryati, S., & Rustiawan, H. (2021). Dampak Latihan 40-Yard Sprint dan 40-yard Lateral Shuffel Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5509>
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. (*Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 13-26Nugraheningsih, G. and Saputro, Y.A. (2019) ‘.
- Nurdiana, D., Rustiawan, H., & Nursasih, I. D. (2022). Hubungan Persentase Lemak Tubuh pada Obesitas Sedang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMK N 4 Banjar. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 147–152. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9632>
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan

- Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Patah, I. A., Jumareng, H., Setiawan, E., Aryani, M., & Gani, R. A. (2021). The Importance of Physical Fitness for Pencak Silat Athletes: Home-Based Weight Training Between Tabata and Circuit Can it Work? *Journal Sport Area*, 6(1), 108–122. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).6172](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).6172)
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2026). Instrumen Pengukuran Kondisi Fisik Dalam Penelitian Pencak Silat : Trend dan Penerapan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 14(1), 30–39.
- Ramania, V. G., & Ridwan, M. (2026). Durasi Penggunaan Gadget dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 11–20.
- Rayhan, M., Akbar, A., Hariyanto, E., & Malang, U. N. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 4(2), 239–245.
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327–334. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Rizky, M. R., Hafidz, A., Sidik, R. M., & Wulandari, F. Y. (2024). Implementasi Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Cabor Futsal di SMA Negeri 8 Kota Kediri. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 2(2), 27–34.
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 126–133. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Safitri, I., & Wirjatmadi, R. B. (2020). Faktor Risiko Kesegaran Jasmani Siswi SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 73. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i2.73-78>
- Saputra, A., Akhbar, M. T., & Candra, J. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Prestasi*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i1.47385>
- Saputra Trisetia Rizandi, Reza Hadinata, & Anggrawan Janur Putra. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Sarmadanfittaqi, A., & Winarno, M. E. (2024). Gymnasia: Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smk Ahmad Yani Gurah Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 108–115.
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Imiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 2013–2015.
- Soegiyanto, K. S. (2010). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–7.
- Sub'han, A., & Hamdani. (2020). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kategori Tanding dan Seni Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(01), 221–224.
- Suhada, S. N., & Priyambada, G. (2022). Evaluasi Program Latihan Ekstrakurikuler Tapak Suci. *BSR: Boneo Studies and Research*, 4(1), 314–322.
- Susanto, R., & Siagian, F. R. D. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Terhadap Atlit Pencak Silat POMNAS Di Universitas. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 46–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1057>

- Sutama, S., Kristiawanto, K., & Suyatmini, S. (2016). Kontribusi Sarana Prasarana Pendidikan, Kondisi Lingkungan, Kedisiplinan Kerja Terhadap Kinerja Guru SD. *Manajemen Pendidikan*, 11(2), 91. <https://doi.org/10.23917/jmp.v11i2.2652>
- Suwiyanto, B., & Ismalasari, R. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLPD Bojonegoro Jawa Timur Tahun 2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4, 29–36.
- Tumaloto, E. H., Kadir, S. S., Ilham, A., & Syaputra, R. (2024). Evaluasi Program Latihan Fisik Atlet Tenis Meja. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 155–164. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26978>
- Zidan, M. A., Meylin, S., Julinda, Fiqri, A., Ilham, & Yuliawan, E. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *Jurnal Pendidikan Tematik*, 10(2), 88–96.