

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

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Disusun Oleh:

AFFIKRIANSYAH

2234034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

AFFIKRIANSYAH
NIM. 2234034

**Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 22 Juli 2026**

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RALAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING
ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
PUTRA PENCAK SILAT DI PONDOK PESANTREN
RAUDATUSSALAM

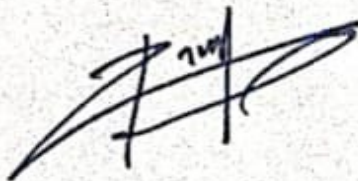
Skripsi

Oleh:

Affikriansyah
2234034

Telah Disetujui:

Pembimbing I



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1011109102

Pembimbing II



Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

AFFIKRIANSYAH
NIM. 2234034

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 22 Juli 2026 sebagai

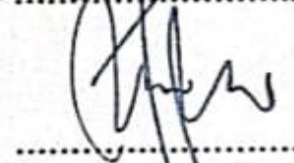
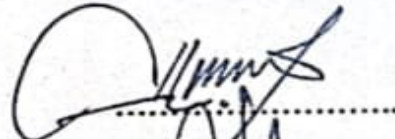
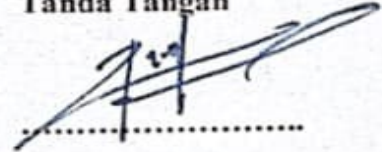
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1003039301
Ketua
2. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
Sekretaris
3. Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
4. Dr. Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO
NIDN. 1002039001
Anggota
5. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : AFFIKRIANSYAH
NIM : 2234034
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Analsis Kebugaran Jasmani Peserta Ekstarakurikuler Putra Pencak Silat di Pondok Pesantren Raudatussalam”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 22 Juli 2026

Yang menyatakan,



Affikriansyah
NIM. 2234034

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

AFFIKRIANSYAH

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

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 Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan 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 dengan 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.

**PHYSICAL FITNESS ANALYSIS OF MALE PENCAK SILAT
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT THE
RAUDATUSSALAM ISLAMIC
BOARDING SCHOOL**

AFFIKRIANSYAH

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2026*

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.*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan judul **“Analsis Kebugaran Jasmani Peserta Ekstarakurikuler Putra Pencak Silat di Pondok Pesantren Raudatussalam”**. Penulisan Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Hasil Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Hasil Penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Hasil Penelitiaan ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak RiwalDI Putra, MPd selaku Pembimbing I, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.
2. Bapak Dr. Deri Putra, M,Pd selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.
3. Bapak Aluwis, M.Pd Selaku Penguji I, Ibuk Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO Selaku Penguji II, dan Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Penguji

III, terimakasih telah meberikan kritik serta saran dalam perbaikan Hasil Penelitiannya.

4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan membimbing saya untuk menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
5. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
6. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
7. Kedua orang tua yang telah memberi do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Hasil ini.
8. Peserta Ekstrskurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudathussalam ikut serta dalam penelitian ini dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2022 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan di ridhoi oleh Allah SWT, Amin.
10. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Hasil Penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Hasil Penelitian ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Hasil Penelitian ini. Akhir kata semoga Hasil Penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 20 Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2.1.2. Hakikat Pencak Silat	18
2.1.3. Hakikat Ekstrakurikuler	25
2.2 Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	30
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	30

3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1. Populasi	30
3.3.1. Sampel	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN SARAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

2.1. Lambang IPSI	19
2.2. Kuda-kuda Depan	21
2.3. Kuda-kuda Belakang.....	21
2.4. Kuda-kuda Tengah.....	21
2.5. Kuda-Kuda Samping.....	22
2.6. Sikap Pasang Dua	22
2.7. Pola Langkah	24
2.8. Tangkisan Jepit Atas	24
2.9. Kerangka Konseptual.....	29
3.1. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 50 meter <i>Sprint</i>	33
3.2. Bentuk Pelaksanaan Tes Angkat Tubuh <i>Pull Up</i> (Putra).....	34
3.3. Bentuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk <i>Sit Up</i> 60 detik.....	35
3.4. Bentuk Pelaksanaan Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	37
3.5. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 1000 meter (Putra).....	38

DAFTAR TABEL

3.1. Tabel Penilaian TKJI Putra Usia 13- 15 Tahun	39
3.2. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	39
4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.....	42
4.2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.....	43
4.3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50m (Putra)	44
4.4. Diagram Kecepatan Lari 50 m (Putra).....	44
4.5. Distribusi Frekuensi Angkat Tubuh (Putra)	45
4.6. Diagram Angkat Tubuh (Putra).....	46
4.7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk (Putra)	47
4.8 Diagram Baring Duduk (Putra).....	47
4.9. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak (Putra)	49
4.10 Diagram loncat tegak (Putra)	49
4.11. Distribusi Frekuensi Lari 1000m (Putra)	50
4.12 Diagram Lari 1000 m (Putra).....	50