

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Secara esensial, pendidikan merujuk pada suatu proses memanusiakan manusia secara utuh, Tidak terbatas pada mengembangkan dimensi kognitif, tetapi juga dimensi afektif dan psikomotor. Dalam perspektif filsafat pendidikan jasmani, manusia dipandang sebagai kesatuan utuh antara tubuh dan jiwa (holistik). Pendidikan jasmani tidak pernah membedakan antara sesama manusia dan saling menghargai secara adil. Beberapa individu menjalankan kegiatan olahraga guna memperoleh peningkatan kondisi fisik optimal, sementara yang lain mengarahkannya pada pencapaian performa unggul. Pernyataan ini selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 1 Ayat 2, yang menetapkan bahwa:

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi..”

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa salah satu sasaran utama bangsa Indonesia ialah menjaga serta mengembangkan prestasi pada beragam disiplin olahraga. Di samping itu, realisasi tujuan olahraga nasional mencakup pembentukan generasi yang sehat secara fisik dan mental, berkebugaran jasmani, berkualitas tinggi, berakhlak mulia, bersikap sportif, serta disiplin, yang pada akhirnya diantisipasi memberikan kontribusi positif bagi pembangunan nasional di berbagai sektor lainnya.

Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia memiliki nilai filosofis yang mendalam, mencakup aspek olahraga, seni, bela diri, dan mental spiritual. Lubis dan Wardoyo (2016) menegaskan bahwa pencak silat tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk keseimbangan jasmani, pengendalian diri, dan karakter. Dari sudut pandang kebugaran jasmani, pencak silat melibatkan komponen daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan, yang selaras dengan konsep kebugaran jasmani.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bela diri tradisional yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik (Rohman & Hariyanto, 2019). Secara filosofis, hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan keselarasan antara pengembangan fisik dan pembentukan kepribadian. Oleh karena itu, analisis dampak kebugaran jasmani melalui ekstrakurikuler pencak silat menjadi penting untuk melihat sejauh mana nilai-nilai filosofis tersebut terimplementasi dalam praktik pendidikan di sekolah.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler memiliki dasar hukum yang kuat dalam sistem pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kata “sehat” dalam rumusan tujuan pendidikan nasional mengandung makna pentingnya

pengembangan kebugaran jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan. pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib di sekolah yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Namun, keterbatasan alokasi waktu pembelajaran PJOK di sekolah sering kali belum cukup untuk mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi pelengkap dan penguat dalam mencapai tujuan tersebut.

Salah satu aspek dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dapat diwujudkan melalui pendekatan formal maupun nonformal, yang meliputi jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Guna meningkatkan pencapaian prestasi olahraga di luar konteks sekolah, pembinaan siswa juga dapat dilakukan melalui program ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada proses aktivitas yang diselenggarakan di luar jam pelajaran resmi. Aktivitas tersebut berfungsi sebagai bentuk pembinaan di luar lingkungan sekolah, dengan tujuan memperdalam pemahaman dan pengetahuan siswa mengenai beragam mata pelajaran, khususnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Siswa memiliki kesempatan untuk memilih cabang olahraga sesuai preferensinya sebagai wadah pengembangan bakat dan minat dalam aktivitas olahraga sekolah. Ketentuan ini sejalan dengan pernyataan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, BAB VI Pasal 26 Ayat 4 tentang Keolahragaan, yang menyebutkan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh sekolah-sekolah pada saat sekarang ini, karena kegiatannya sangat positif, apalagi Aktivitas tersebut berpotensi mendukung siswa dalam mengatasi tantangan akademik. Di antara cabang olahraga ekstrakurikuler di lingkungan sekolah, pencak silat termasuk salah satunya.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari wilayah Kepulauan Nusantara. Seni bela diri ini dikenal secara meluas di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, bagian selatan Filipina, serta bagian selatan Thailand, sejalan dengan penyebaran berbagai etnis Nusantara. Leluhur bangsa Indonesia telah mengembangkan metode pertahanan diri guna melindungi dan mempertahankan eksistensi diri atau kelompoknya dari ancaman lingkungan alam. Mereka merancang teknik bela diri dengan meniru pergerakan hewan di sekitar habitatnya, seperti gerakan monyet, harimau, ular, atau elang. Perkembangan awal ilmu bela diri di Nusantara ini diduga juga berasal dari kemahiran suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan bertempur menggunakan parang, perisai, serta tombak.

Pencak silat menjadi salah satu ciri khas budaya dan representasi pola kehidupan masyarakat Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun. Fenomena ini tercermin dalam insting alami manusia untuk melakukan pertahanan diri demi kelangsungan hidup. Kondisi lingkungan alam tersebut secara implisit turut membentuk keragaman repertoar gerakan bela diri. Pencak silat menonjolkan keistimewaannya dibandingkan bela diri lainnya melalui empat pola dalam kompetisi, yakni: 1) sikap pasang, 2) pola langkah, 3) serang-bela dan 4) kembali

kesikap pasang. Keempat pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian gerak sehingga menjadi pola gerak tertentu.

Pendidikan diharapkan mampu menghasilkan generasi yang sehat jasmani dan rohani, berkarakter kuat, serta memiliki kualitas hidup yang baik. Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan peserta didik mengikuti proses pembelajaran secara aktif dan berkelanjutan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik pada anak dan remaja berhubungan positif dengan prestasi akademik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif.

Ekstrakurikuler pencak silat, kondisi ideal yang diharapkan adalah terselenggaranya program latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian oleh Pratama, *dkk.* (2020) menunjukkan bahwa latihan pencak silat yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta keseimbangan secara signifikan pada peserta didik usia sekolah. Hidayat dan Nurhasan (2021) menegaskan bahwa pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler mampu mengintegrasikan pengembangan kebugaran jasmani dengan pembentukan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Oleh karena itu, analisis kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat diperlukan agar pelaksanaan kegiatan benar-benar mendekati kondisi ideal yang diharapkan dalam tujuan pendidikan.

Pencak Silat termasuk dalam salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh Pondok Pesantren Raudatussalam. Pondok Pesantren Raudatussalam merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada di Kecamatan

Rambah tepatnya di Dusun Pesangang, Desa Suka Maju, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pondok Pesantren Raudatussalam ini salah satu sekolah yang banyak digemari para Peserta didik tingkat SD yang ingin meneruskan ke SLTP sederajat di daerah Rambah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti terhadap peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat putra di Pondok Pesantren Raudatussalam, dapat dilihat bahwa kondisi kebugaran jasmani peserta didik saat ini masih menghadapi berbagai tantangan. Perkembangan teknologi dan gaya hidup menyebabkan peserta didik cenderung kurang aktif bergerak, kemudian waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas pasif seperti bermain game dan menonton, Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani, yang menyebabkan resiko kelelahan, serta menurunnya motivasi belajar. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah sering kali menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu, sarana dan prasarana yang belum memadai, serta jumlah peserta didik yang besar. Akibatnya, upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran ekstrakurikuler belum sepenuhnya optimal. Dalam situasi ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, termasuk pencak silat, menjadi alternatif yang strategis untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik diluar jam pelajaran.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Pondok Pesantren Raudatussalam, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri setiap atlet itu sendiri meliputi: mental, motivasi, kurangnya kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal

adalah faktor dari luar seperti: sarana dan prasana yang kurang menunjang dan kurangnya dukungan dari orang tua serta teman disekitarnya.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat belum diketahui secara objektif berdasarkan komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi)..
2. Program latihan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah belum seluruhnya disusun berdasarkan prinsip latihan kebugaran jasmani yang terencana, progresif, dan berkelanjutan.
3. Waktu pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak silat yang kurang efektif.
4. Kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat yang ada di Pondok Pesantren Raudatussalam.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibatasi masalahnya, Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra Pondok Pesantren Raudatussalam.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Supaya isu tersebut dapat diukur dan diteliti secara memadai, diperlukan perumusan verbal yang jelas. Berdasarkan uraian mengenai batasan masalah tersebut, rumusan dapat disusun. masalah dalam penelitian ini Adalah Bagaimana

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

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama dari penulisan ini adalah mengungkap keberadaan atau tidaknya fenomena yang diteliti tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori dalam Analisis Kebugaran Jasmani peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil kajian ini diantisipasi memberikan kontribusi yang bernilai, terutama terhadap peneliti itu sendiri, pelatih, klub olahraga, fakultas, perpustakaan, serta kalangan peneliti lainnya.

- a. Bagi Peneliti Sendiri, hasil ini memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian.
- b. Bagi Peserta didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Raudatussalam, Dapat digunakan oleh siswa sebagai bahan motivasi agar lebih giat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat.

- c. Bagi Guru Pembina, Dapat digunakan oleh guru sebagai salah satu alat bantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat.
- d. Bagi Prodi, Sebagai bahan bacaan serta referensi untuk peneliti selanjutnya, serta meningkatkan kualitas akademik dengan memperbaharui ilmu.
- e. Bagi Sekolah, Agar sekolah memahami bahwa kegiatan ekstrakurikuler khususnya pencak silat dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa sehingga sekolah harus melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung untuk prestasi pencak silat.
- f. Bagi perpustakaan, memperkaya koleksi referensinya di ranah olahraga, sehingga memberikan nilai tambah bagi para peneliti selanjutnya.
- g. Bagi Peneliti Lain, penelitian serupa ini berpotensi dikembangkan secara lebih mendalam dan optimal.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani**

###### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan melibatkan seluruh anggota tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ilyas dan Ahmad Almunawar (2020) menyatakan bahwa Kebugaran jasmani diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani berorientasi prestasi olahraga. Komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan mencakup daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, serta komposisi tubuh. Sementara itu, kebugaran jasmani berorientasi prestasi olahraga meliputi daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi, dan keseimbangan. Rindi Meisya Kusuma Wardhani, Andy Widhiya Bayu Utomo, dan Arief Nur Wahyudi (2022) Kebugaran jasmani merupakan bagian yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi prima, kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen diantaranya *strength, flexibility, body composition, endurance, speed, agility, power, balance, coordination*, dan *reaction speed*.

Kebugaran jasmani mencakup sejumlah komponen utama, meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, fleksibilitas, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, serta kecepatan reaksi. Secara umum, kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai

Kapasitas individu untuk melaksanakan aktivitas harian secara efektif tanpa mengakibatkan kelelahan yang tidak wajar, sehingga memungkinkan kesenangan pada masa istirahat, (Pegi Ramadana, Nirwandi, Damrah, dan Andre Igoresky, 2023).

Keliat *dkk* (2019). Kapasitas individu untuk melaksanakan aktivitas harian secara efektif tanpa mengakibatkan kelelahan yang tidak wajar, sehingga memungkinkan kesenangan pada masa istirahat.;

1. Kekuatan didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk menghasilkan tegangan terhadap suatu hambatan. Konsep ini merujuk pada output kerja muskular yang memungkinkan pengangkatan, pemindahan, penahanan, pendorongan, atau penarikan beban.
2. Daya tahan merujuk pada kemampuan fisiologis tubuh dalam menyediakan oksigen esensial guna mendukung pelaksanaan aktivitas. Daya tahan muskular merupakan kapabilitas otot atau kelompok otot untuk mempertahankan aktivitas dalam durasi panjang. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan individu untuk menyokong aktivitas berintensitas hambatan secara berkelanjutan dalam periode waktu yang ekstensif.
3. Kecepatan didefinisikan sebagai kapabilitas otot atau kelompok otot dalam merespons stimulus secara maksimal cepat. Kecepatan gerak menggambarkan kemampuan individu untuk menjalankan gerakan tunggal atau serangkaian gerakan dengan kecepatan optimal. Kecepatan reaksi

merujuk pada kapabilitas individu untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus dalam rentang waktu minimal.

4. Fleksibilitas melibatkan dua aspek yang saling terkait, yakni kelentukan dan kelenturan. Kelentukan berkaitan dengan derajat fleksibilitas pada struktur tulang dan sendi, sementara kelenturan berhubungan dengan tingkat elastisitas otot, tendon, serta ligamen. Secara konseptual, fleksibilitas menyiratkan rentang gerak pada satu atau beberapa sendi, yang diklasifikasikan menjadi fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.
5. Keseimbangan merupakan kapabilitas untuk menjaga kestabilan posisi tubuh agar terhindar dari goyangan atau ketidakstabilan, baik pada kondisi stasioner maupun selama pelaksanaan gerakan.
6. Koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengintegrasikan fungsi indera, seperti penglihatan dan pendengaran, secara sinergis dengan segmen tubuh spesifik dalam menjalankan aktivitas motorik yang harmonis dan presisi tinggi. Koordinasi gerak mengacu pada pengaturan keselarasan antartpartisipasi segmen tubuh. Koordinasi dihasilkan dari integrasi kinerja kualitatif otot, tulang, dan sendi guna memproduksi gerakan yang efektif serta efisien.

Dari pandangan para pakar tersebut, dapat dirumuskan bahwa kebugaran jasmani melampaui sekadar aspek kesehatan semata, melainkan juga mencakup dimensi prestasi, di mana keduanya bersifat saling terkait secara inheren, sehingga prestasi mustahil tercapai tanpa dasar kesehatan yang memadai. Kebugaran jasmani pun dapat didefinisikan sebagai kapasitas tubuh

untuk menjalankan kegiatan harian tanpa mengalami kelelahan yang signifikan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang, (Imam Mahfud, Aditya Gumantan, Reza Adhi Nugroho, 2020). Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kapasitas fisiologis individu dalam menyesuaikan diri terhadap beban yang timbul dari rutinitas harian, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Fajar Bahari , Yulingga Nanda Hanief , dan Slamet Junaidi, 2020: 90).

Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari rutinitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan /aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, (Damar Puspo Prakoso dan Setyo Hartoto, 2015).

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk

melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan, (Armada dan Manurizal, 2020).

Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi. “Kebugaran jasmani diartikan sebagai seseorang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif”, (Andika Putra Ulango, *dkk*, 2023). Kebugaran jasmani merujuk pada kondisi optimal kemampuan fisik yang memungkinkan adaptasi fungsi organ-organ tubuh terhadap tuntutan aktivitas fisik spesifik maupun kondisi lingkungan yang memerlukan penanganan, secara efisien tanpa kelelahan berlebih, serta pemulihan penuh sebelum aktivitas serupa di hari berikutnya.

Berdasarkan pandangan para pakar tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mencakup kapasitas tubuh untuk menangani beban pekerjaan harian konvensional tanpa hambatan kelelahan signifikan, sekaligus menjamin penyesuaian fungsi anggota tubuh terhadap tanggung jawab fisiknya.

#### **a. Faktor faktor yang Berpengaruh Terhadap kebugaran Jasmani**

Beberapa faktor mampu meningkatkan tingkat kebugaran fisik individu, di mana faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran fisik seseorang meliputi, (Ilyas dan Ahmad Almunawar, 2020):

##### **1. Faktor Genetik**

Sifat genetik yang diwarisi sejak lahir berasal dari orang tua atau kerabat biologis terdekat. Secara fisiologis, faktor ini memengaruhi

kekuatan otot, ketahanan otot, serta komposisi tubuh. Selain itu, pewarisan dapat mencakup tipe serat otot atau enzim yang secara langsung memodifikasi kapasitas VO<sub>2</sub>max.

## **2. Usia**

Pada fase pertumbuhan dari masa kanak-kanak hingga dewasa sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskular mengalami peningkatan dan mencapai puncaknya pada rentang usia 20–30 tahun, diikuti oleh penurunan bertahap. Penurunan tersebut dapat diminimalkan melalui latihan jasmani atau olahraga rutin yang dilakukan secara konsisten sejak usia dini.

## **3. Jenis Kelamin**

Perbedaan jenis kelamin secara signifikan memengaruhi kebugaran jasmani, khususnya melalui variasi kadar lemak tubuh antara pria dan wanita, yang berdampak pada transportasi oksigen dan kadar VO<sub>2</sub>max. Pria umumnya memiliki lemak tubuh sebesar 15%, sedangkan wanita mencapai 26%.

## **4. Aktivitas Fisik**

Aktivitas jasmani memberikan pengaruh substansial terhadap kebugaran jasmani individu, dengan kontribusi langsung pada berbagai komponen kebugaran. Aktivitas tersebut harus disesuaikan dengan usia anak, termasuk jenis latihan, aspek keselamatan, dan peralatan yang dipakai.

## 5. Rutinitas Olahraga

Kebiasaan berolahraga memengaruhi kebugaran jasmani, terutama melalui intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Pembiasaan olahraga pada anak mendukung peningkatan kebugaran jasmani mereka, sekaligus memfasilitasi penyaluran ekspresi emosional secara positif.

## 6. Status Gizi

Kecukupan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi secara langsung menentukan status gizi, yang tercermin dalam kualitas fisik individu—dan sebaliknya. Kekurangan status gizi mengakibatkan penurunan kualitas fisik, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran jasmani.

## 7. Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin yang lebih tinggi dalam darah meningkatkan efisiensi pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh, yang pada gilirannya mendukung kebugaran jasmani seseorang.

## 8. Status Kesehatan

Individu yang sehat secara medis tidak selalu memiliki kebugaran jasmani optimal, tetapi mereka dengan kebugaran jasmani superior pasti dalam kondisi sehat. Hal ini menegaskan bahwa ketiadaan penyakit tidak menjamin tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

## 9. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok secara langsung menurunkan daya tahan kardiovaskular akibat inhalasi asap rokok yang mengandung karbon dioksida (CO<sub>2</sub>). Hemoglobin dalam darah bertanggung jawab mengangkut

oksigen ke seluruh tubuh; kehadiran CO<sub>2</sub> mengganggu proses ini karena afinitasnya yang lebih kuat terhadap hemoglobin dibandingkan oksigen. Lebih lanjut, paparan perokok pasif menimbulkan risiko yang lebih besar, termasuk pada anak-anak.

#### **10. Kecukupan Istirahat**

Istirahat yang memadai sangat menentukan kebugaran jasmani individu. Kurangnya istirahat menyebabkan penurunan performa fisik serta gangguan konsentrasi dan fungsi mental. Durasi dan kenyamanan tempat istirahat bagi anak perlu diperhatikan untuk memastikan kecukupan istirahat yang mendukung optimalisasi kebugaran jasmani mereka.

##### **b. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran fisik mampu ditingkatkan melalui beragam faktor. Secara prinsipil, peningkatan kebugaran fisik memerlukan perhatian terhadap aspek-aspek berikut. (Apri Agus dan Sepriani, 2021):

##### **1. Latihan aerobik**

Pelaksanaan latihan aerobik, meliputi aktivitas seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam aerobik, serta berenang, harus mematuhi ketentuan berikut:

- a) Intensitas latihan berkisar 60% hingga 85% dari denyut nadi maksimal.
- b) Durasi latihan dijadwalkan antara 20 hingga 60 menit.
- c) Frekuensi latihan disarankan 3 hingga 5 sesi per minggu.
- d) Denyut nadi maksimal dihitung dengan rumus 220 dikurangi usia.
- e) Peningkatan beban latihan dilakukan setiap dua minggu, dimulai dari

intensitas rendah dengan durasi singkat sekitar 20 menit yang secara bertahap ditingkatkan hingga batas kemampuan wajar, biasanya mencapai 30 hingga 45 menit, disertai penambahan frekuensi dari tiga menjadi empat sesi per minggu.

## 2. Pelaksanaan latihan kebugaran dan penguatan otot (anaerobik)

Latihan kebugaran dan penguatan otot bertujuan untuk meningkatkan kualitas, kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak, dan aspek serupa, dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan yang bersifat anaerobik.

### 2.1.2 Hakikat Pencak Silat

Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017), pencak silat muncul sebagai produk budaya masyarakat Indonesia yang bertujuan melindungi keberadaan dan keutuhan diri terhadap faktor lingkungan serta alam sekitar, demi mewujudkan harmoni kehidupan yang pada akhirnya memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, fungsi pencak silat terletak pada perannya sebagai alat dan infrastruktur pembentuk insan utuh berlandaskan Pancasila, yang sehat, tangguh, mahir, berani, tegas, tenang, sabar, berjiwa ksatria, serta memiliki keyakinan diri yang kokoh.

Sukron (2021) menyatakan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia. Pada era kolonialisme, seni bela diri ini menjadi bekal bagi para pejuang dalam melancarkan perlawanan terhadap penjajah, baik pada periode pendudukan Belanda maupun Jepang. Bersamaan dengan evolusi zaman, pencak silat kini menjadi salah satu disiplin olahraga

yang dipentaskan dan diadu dalam kompetisi pada berbagai jenjang, mulai dari tingkat lokal, provinsi, nasional, hingga skala internasional.

Cabang olahraga pencak silat, terdapat beberapa kategori pertandingan, yakni laga dan seni, dengan kriteria penilaian yang berbeda untuk masing-masing. Pada kesempatan ini, penulis berfokus mengkaji kategori laga dalam cabang olahraga tersebut. Pembinaan olahraga pencak silat dilakukan melalui Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) sebagai organisasi induk, yang telah berupaya sekuat tenaga untuk memajukan dan mengembangkan disiplin ini guna mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Kenta (2020) menjelaskan bahwa terminologi pencak silat sebenarnya belum dikenal secara luas pada masa lampau. Berbagai istilah bela diri regional pernah digunakan, seperti pencak, mancak, akmancak, silat, silek, maempok, mpa sila, dan lain-lain. Penggunaan nama pencak silat secara resmi baru terjadi sejak berdirinya IPSI pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah, sehingga menjadi sebutan standar bagi seni bela diri nasional Indonesia.



Gambar 2.1. Lambang IPSI  
Sumber, Kriswanto (2015)

Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan kedua. Berkembang pesat mulai dari PON VIII di Jakarta Pencak silat resmi

Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017), pencak silat muncul sebagai produk budaya masyarakat Indonesia yang bertujuan melindungi keberadaan dan keutuhan diri terhadap faktor lingkungan serta alam sekitar, demi mewujudkan harmoni kehidupan yang pada akhirnya memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, fungsi pencak silat terletak pada kapasitasnya sebagai alat dan infrastruktur pembentuk insan utuh berlandaskan Pancasila, yang sehat, tangguh, mahir, berani, tegas, tenang, sabar, berjiwa ksatria, serta memiliki keyakinan diri yang kokoh.

Sukron (2021) menyatakan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia. Pada era kolonialisme, cabang olahraga ini menjadi bekal bagi para pejuang dalam melancarkan perlawanan terhadap penjajah, baik pada periode pendudukan Belanda maupun Jepang. Bersamaan dengan evolusi zaman, pencak silat kini menjadi salah satu disiplin olahraga yang dipentaskan dan diadu dalam kompetisi pada berbagai jenjang, mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional, hingga internasional.

Dalam cabang olahraga pencak silat, terdapat beberapa kategori pertandingan, yakni laga dan seni, dengan kriteria penilaian yang berbeda untuk masing-masing. Pada kesempatan ini, penulis berfokus menganalisis kategori laga dalam cabang olahraga pencak silat tersebut. Pembinaan olahraga pencak silat dilakukan melalui Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) sebagai organisasi induk, yang telah berupaya sekuat tenaga untuk memajukan dan mengembangkan disiplin ini guna mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Kenta (2020) menjelaskan bahwa istilah pencak silat sebenarnya belum dikenal secara luas pada masa lampau. Berbagai daerah memiliki penamaan tersendiri untuk seni bela diri, seperti pencak, mancak, akmancak, silat, silek, maempok, mpa sila, dan lain-lain. Penggunaan istilah pencak silat secara resmi baru terjadi sejak berdirinya IPSI pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah, sehingga menjadikannya nama baku bagi seni bela diri nasional Indonesia.

Adapun teknik-teknik pencak silat menurut Lubis dan Wardoyo (2016) yaitu:

1. Kuda-kuda

Dalam bela diri pencak silat, istilah kuda-kuda sering kali diterapkan secara lazim. Posisi tersebut dirancang menyerupai sikap menaiki kuda untuk memudahkan proses penandaan memori. Sebagai fondasi utama, kuda-kuda berfungsi sebagai dasar pelaksanaan teknik-teknik pencak silat berikutnya. Berdasarkan konfigurasi morfologinya, kuda-kuda diklasifikasikan menjadi empat kategori;

- a) Kuda-kuda depan



Gambar 2.2. Kuda-kuda Depan  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

b) Kuda-kuda belakang



Gambar, 2.3. Kuda-kuda Belakang  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

c) Kuda-kuda tengah



Gambar 2.4. Kuda-kuda Tengah  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

d) Kuda-kuda samping.



Gambar 2.5. Kuda-kuda Samping  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

## 2. Sikap Pasang

Sikap pasang didefinisikan sebagai posisi taktis yang dirancang untuk mengantisipasi serangan serta sambutan dari lawan. Implementasinya

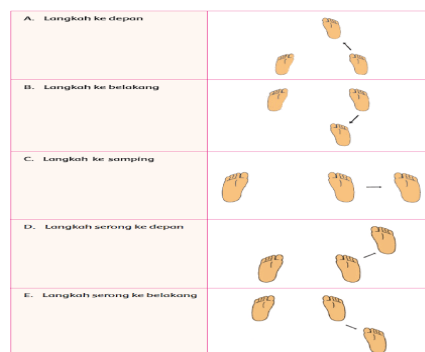
melibatkan integrasi dan koordinasi inovatif antara kuda-kuda, postur tubuh, serta posisi tangan. Secara taktis, sikap pasang diklasifikasikan menjadi dua varian: sikap pasang terbuka, yang ditandai oleh posisi tangan dan lengan yang tidak memberikan perlindungan terhadap tubuh, serta sikap pasang tertutup, yang dicirikan oleh posisi tangan dan lengan yang melindungi tubuh.



Gambar 2.6. Sikap Pasang Dua  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

### 3. Pola Langkah

Langkah merujuk pada teknik perpindahan kaki yang melibatkan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauh dari lawan, demi memperoleh keunggulan posisional, yang diintegrasikan secara terkoordinasi dengan postur tubuh serta postur tangan.



Gambar 2.7. Pola Langkah  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016)

#### 4. Bela'an

Bela'an merujuk pada strategi defensif yang bertujuan menetralkan serangan melalui teknik penangkalan atau penghindaran. Teknik bela'an ini diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu penangkalan dan penghindaran. Penangkalan merupakan metode bela yang melibatkan upaya menahan serangan lawan secara langsung menggunakan tangan. Sementara itu, penghindaran adalah pendekatan bela yang bertujuan mengelakkan serangan lawan tanpa melakukan kontak fisik dengan tubuh atau alat serang lawan.



Gambar 2.8. Tangkisan Jepit Atas  
Sumber: Lubis dan Wardoyo (2016: 29)

5. Serangan, Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki.

Menurut Sukron (2021:33), prestasi seorang individu atau atlet dalam kompetisi pada hakikatnya bergantung pada empat elemen utama, yakni (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, serta (4) aspek mental (psikis). Guna mencapai tingkat prestasi optimal, keempat unsur tersebut mesti terintegrasi secara harmonis dalam kerangka yang dikenal sebagai performa olahraga (sports performance). Realisasi serta penerapan teknik, taktik, dan kemampuan mental atlet memerlukan dukungan kondisi kebugaran jasmani yang prima.

### 2.1.3. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan diluar kegiatan belajar mengajar pagi, dimana ekstrakurikuler ini menjadi pengembangan minat dan bakat peserta didik diluar dari pembelajaran efektif, dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah akan dapat mengembangkan bakat peserta didik terutama dalam bidang olahraga, karena dalam pembelajaran PJOK di sekolah kurang dalam peningkatan kemampuan peserta didik dalam olahraga yang di minati oleh peserta didik itu sendiri.

Selain PJOK, kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, (Wisnu Maulana Wardana, *dkk*, 2024). Aktivitas ekstrakurikuler berfungsi sebagai pendukung utama kebugaran fisik siswa dengan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kondisi jasmani mereka, (Ilyas dan Ahmad Almunawar, 2020).

Melalui ekstrakurikuler pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan-kegiatan dalam bentuk olahraga. ekstrakurikuler memiliki tujuan pengembangan potensi yang dimiliki anak agar menjadi manusia yang kreatif, memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan beretika dalam mengembangkan kebugaran, pembentukan fisik, sehat, (Fajar Bahari, Yulingga Nanda Hanief, dan Slamet Junaidi, 2020). Ekstrakurikuler juga mendorong kita menjalani gaya hidup sehat dan terbiasa berolahraga secara rutin. Keuntungan lainnya, kita akan dapat belajar berlatih bekerjasama dalam tim dan bersaing secara sehat, (Damar Puspo Prakoso dan Setiyo Hartoto, 2015).

Tujuan Ekstrakurikuler olahraga disekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat olahraga. siswa dalam bidang Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing masing. Untuk mewujudkan hal itu dibutuhkan latihan teknik dan fisik dengan baik, (Imam Mahfud, Aditya Gumantan, dan Reza Adhi Nugroho, 2020).

Aktivitas ekstrakurikuler merupakan sarana bagi siswa untuk mengasah minat dan potensi mereka di luar jam pelajaran formal. Dengan demikian, sebagian siswa mengikuti kegiatan tersebut semata-mata guna mengekspresikan ketertarikan pribadi, yang pada ujungnya mengakibatkan kurang optimalnya upaya dalam proses latihan, (Wisnu Maulana Wardana, *dkk*, 2024).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berperan dalam memupuk potensi dan ketertarikan siswa, khususnya pada ranah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana penting dalam pengembangan minat dan bakat peserta didik di luar pembelajaran formal di sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, khususnya di bidang olahraga, peserta didik tidak hanya memperoleh kesempatan untuk meningkatkan keterampilan olahraga sesuai minatnya, tetapi juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta menerapkan gaya hidup sehat. Ekstrakurikuler olahraga juga berperan dalam mendukung pencapaian prestasi siswa melalui latihan teknik dan fisik yang terprogram.

## 2.2. Penelitian Yang Relevan

1. Syarif Nadar Huda, Heni Yuli Handayani, Septyaningrum Putri Purwoto. (2024). Implementasi TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan. Hasil penelitian menunjukkan 3 siswa (15%) dalam klasifikasi baik sekali, 15 siswa (75%) dalam klasifikasi baik, 2 siswa (10%) dalam klasifikasi sedang, tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang, dan tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan berada dalam kondisi baik.
2. Ratno Susanto. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Terhadap Atlet Pencak Silat POMNAS Di Universitas. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat peserta POMNAS di universitas berada pada kategori baik hingga baik sekali, dengan rata-rata skor keseluruhan 84,2 dari 100. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kondisi fisik yang memadai untuk menghadapi tuntutan kompetisi di tingkat nasional. Namun, beberapa komponen kebugaran seperti daya tahan aerobik dan fleksibilitas masih memerlukan perhatian khusus dalam program latihan selanjutnya. Kesimpulan Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet pencak silat peserta POMNAS di Universitas berada pada kategori beragam, dengan sebagian besar atlet

masih berada pada tingkat cukup, sementara hanya sebagian kecil yang mencapai kategori baik.

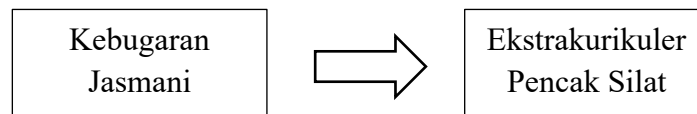
3. Wisnu Maulana Wardana. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Islam Nudia Semarang. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani masuk dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata mencapai 17,6; tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal di SMP masuk dalam klasifikasi baik dengan nilai rata-rata mencapai 18,7; tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat di SMP Islam Nudia masuk dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata mencapai 16,5. Kebugaran jasmani siswa belum mencapai standar kondisi kebugaran jasmani baik.

## **2.2 Kerangka Konseptual**

Keikutsertaan peserta didik putra dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani. Kegiatan latihan pencak silat yang dilaksanakan secara teratur, terstruktur, dan berkesinambungan mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta keseimbangan.

Latihan pencak silat yang memadukan unsur gerak dasar, teknik bela diri, latihan fisik, dan koordinasi gerak terbukti efektif dalam menunjang perkembangan kondisi fisik peserta. Selain itu, kedisiplinan dan konsistensi dalam mengikuti latihan turut berperan dalam mengoptimalkan hasil kebugaran jasmani yang dicapai.

Dengan demikian, ekstrakurikuler pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan minat dan bakat peserta didik, tetapi juga berkontribusi nyata dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga mendukung kesiapan fisik peserta didik dalam menjalani aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari secara optimal.



**Gambar 2.9 Kerangka Konseptual**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian secara objektif melalui data numerik. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui karakteristik dan tingkat variabel tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian (Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah metode survei cocok untuk penelitian pendidikan karena mampu memperoleh data langsung dari responden dalam jumlah besar secara efisien, Sugiyono (2018). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan nilai rata-rata untuk memperoleh gambaran kondisi variabel penelitian.

#### **3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Pesantren Raudatussalam Desa Suka Maju Kec. Rambah, Sedangkan penelitian dilakukan pada hari Sabtu Tanggal 23 Mei 2026.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Populasi merujuk pada keseluruhan atau himpunan subjek/objek yang menjadi sasaran pengkajian atau penelitian (Gunawan, 2015). Populasi pada penelitian ini terdiri dari peserta ekstrakurikuler pencak silat putra Pondok Pesantren Raudatussalam yang berjumlah 20 Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat.

### 3.3.2 Sampel

Sugiyono (2018) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. *Total Sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi, (Iskandar dan Rahman, 2018). Seluruh populasi penelitian dijadikan sebagai sampel. Sampel yang digunakan mencakup semua peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Raudatussalam berjumlah 20 Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini mengadopsi bentuk tes pengukuran. Pelaksanaan tes pengukuran dimaksudkan untuk menghasilkan data yang relevan, di mana data tersebut berasal dari pengukuran kebugaran jasmani siswa Pondok Pesantren Raudatussalam. Tes Kebugaran Jasmani memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang sesuai bagi rentang usia 13 hingga 15 tahun; oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan koefisien validitas 0,92 serta reliabilitas 0,89. (Narlan dan Juniar, 2020).

### 3.4.1 Instrumen Penelitian

#### 1. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tingkat kebugaran jasmani individu dapat diidentifikasi melalui penerapan alat tes atau instrumen pengukur, di mana TKJI menjadi salah satu pilihan standar untuk evaluasi kebugaran jasmani di Indonesia. Penelitian ini menguraikan TKJI bagi kelompok usia 13-15 tahun, yang mencakup lima komponen tes, yakni lari 50 meter, gantung siku selama 60 detik bagi peserta putri serta pull-up selama 60 detik bagi peserta putra, baring duduk selama 60 detik, lompat vertikal, serta lari 1000 meter bagi putra dan 800 meter bagi putri.

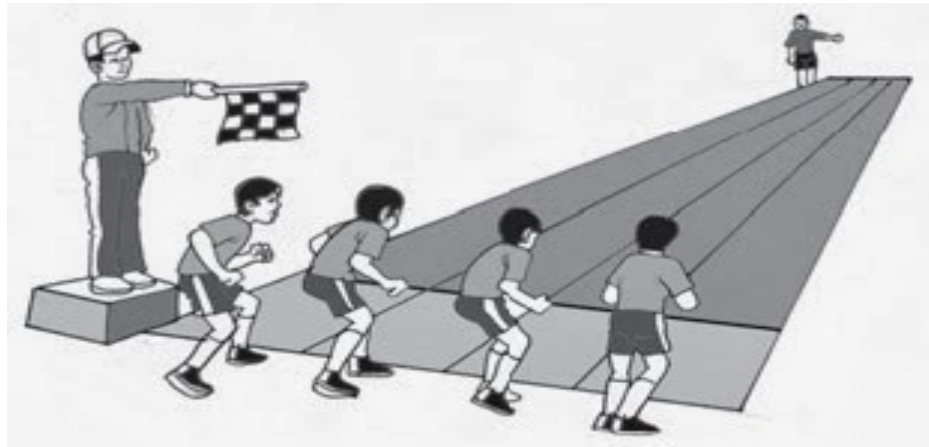
Tes tersebut dirancang sebagai serangkaian prosedur terintegrasi yang harus dilaksanakan secara kontinu tanpa interupsi dalam satu sesi keseluruhan. Penyusunan instrumen ini didasarkan pada kisi-kisi yang disusun selaras dengan variabel terikat dalam penelitian. Untuk memastikan bahwa instrumen tersebut secara akurat merepresentasikan domain pengukuran secara keseluruhan dan layak sebagai sarana pengumpulan data, uji coba awal dilakukan terhadap populasi yang setara dengan sampel penelitian, di luar kelompok utama.

Prosedur pelaksanaan TKJI. Selanjutnya dijelaskan tahapan eksekusi serta peralatan pengumpul data. menurut Narlan dan Juniar (2020) :

##### a. Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (*Sprint*)

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| 1. Tujuan: Mengetahui Kecepatan Peserta Didik |
|-----------------------------------------------|

2. Alat dan fasilitas: Lapangan (lintasan lurus sepanjang 50 meter yang permukaannya rata serta bebas dari kelembaban), bendera sinyal awal, peluit, tiang penanda, stopwatch, bubuk kapur, serta peralatan penulisan.
3. Petugas tes: Petugas pengawasan keberangkatan, pengukur waktu yang sekaligus bertugas mencatat hasil, serta pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: Posisi start diambil dengan teknik start berdiri; pada aba-aba "bersedia", peserta tes telah berada dalam kesiapan di belakang garis start.



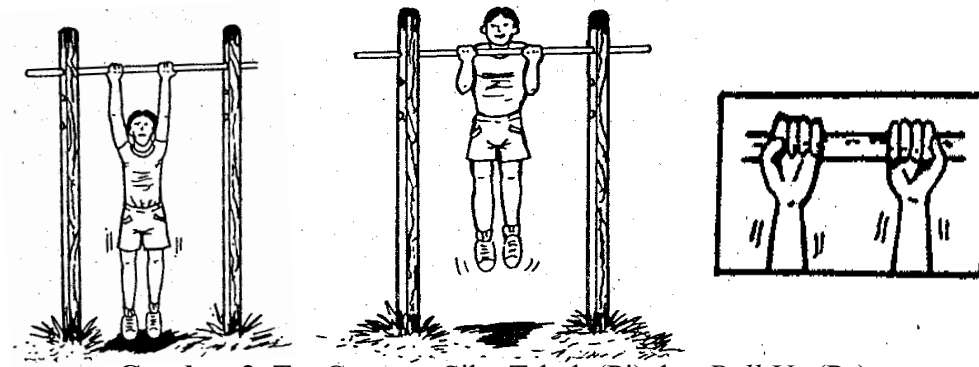
**Gambar 1.** Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 50 meter *Sprint*  
Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

5. Prosedur Gerakan: Ketika instruksi "Siap" diberikan, peserta memusatkan perhatian dan bersiap untuk memulai lari. Pada instruksi "YA", peserta berlari dengan kecepatan maksimal menuju garis akhir, menempuh jarak sejauh 50 meter.
6. Pengukuran Waktu: Pengukuran waktu dilakukan mulai dari saat bendera diangkat hingga peserta melintasi garis finis.

7. Pencatatan Hasil: Data yang dicatat merupakan waktu tempuh pelari untuk menjangkau jarak 50 meter, dinyatakan dalam satuan detik dengan presisi satu desimal di belakang koma.

## 2. Tes Kekuatan Otot dengan Gantung Siku Tekuk (Putri) dan *Pull Up* (Putra)

- 1) Tujuan: Menilai kekuatan Otot Lengan.
- 2) Peralatan: Palang tunggal, stopwatch, lembar hasil pengujian beserta alat penulisan, serta nomor identifikasi dada.
- 3) Petugas pengujian: Satu individu bertugas mencatat data, dan satu lagi bertanggung jawab sebagai pengawas.
- 4) Prosedur pelaksanaan: Palang tunggal ditempatkan pada ketinggian yang sedikit melebihi posisi kepala subjek tes.;
  - a) Posisi awal subjek berdiri di belakang palang horizontal tunggal, dengan kedua tangan memegang palang setara lebar bahu. Orientasi pegangan tangan mengarah ke posisi kepala;
  - b) Eksekusi gerakan: elevasi badan sehingga dagu melampaui palang, diikuti penurunan ke posisi awal dengan sedikit fleksi siku. Ulangi selama 60 detik.;
- 5) Pencatatan Hasil: Data yang dicatat mencakup durasi yang berhasil dipertahankan peserta dalam posisi tersebut di atas, diukur dalam satuan detik untuk tes Putri Gantung Sikut serta untuk tes Putra pull up selama 60 detik.



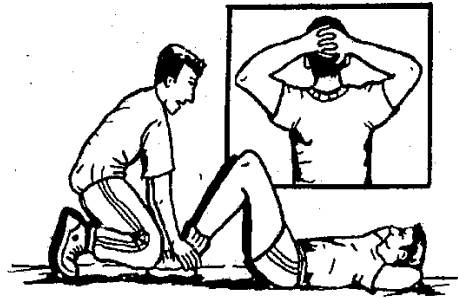
**Gambar 2.** Tes Gantung Siku Tekuk (Pi) dan *Pull Up* (Pa)  
Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

3. Tes Daya Tahan Otot dengan Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik

- 1) Tujuan: Menilai ketahanan otot perut.
- 2) Peralatan: Permukaan lantai atau lapangan rumput yang datar dan bersih, stopwatch, lembar hasil tes beserta alat tulis, serta perlengkapan pendukung lainnya.
- 3) Petugas tes: Satu orang bertugas mengoperasikan stopwatch, satu orang sebagai asisten lapangan, serta satu orang pencatat data hasil;
- 4) Pelaksanaan:
  - a. Posisi awal: Subjek berbaring supin pada permukaan lantai atau rumput, dengan kedua lutut difleksikan membentuk sudut sekitar 90 derajat, serta kedua tangan disilangkan dengan jari-jari tertumpuk di belakang kepala. Petugas atau peserta lain menahan atau menekan kedua pergelangan kaki untuk mencegah pengangkatan kaki;
  - b. Eksekusi gerakan: (1) Sesuai perintah “Ya”, subjek melakukan gerakan menuju posisi duduk hingga kedua siku bersentuhan dengan kedua paha, kemudian kembali ke posisi awal; (2) Gerakan tersebut diulang secara berirama dan cepat tanpa jeda selama 60 detik.

6) Catatan:

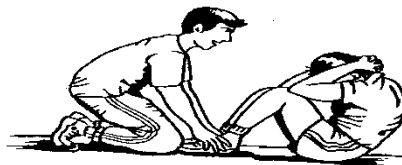
- a) Gerakan tersebut tidak dicatat apabila tangan terpisah, sehingga jari-jari tidak lagi saling terkait.;



- b) Kedua siku gagal menyentuh paha;



- c) Menjaga posisi siku guna membangun kekuatan fisik secara keseluruhan.;



**Gambar, 3.** Tes Baring Duduk (*Shit Up*)

- 7) Pencatatan Hasil: Hasil pengukuran yang dicatat mencakup jumlah gerakan baring-duduk yang dieksekusi secara sempurna dalam rentang waktu 60 detik..

4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- 1) Tujuan: Untuk mengukur daya ledak otot tungkai;
- 2) Alat: Papan pengukur bergradasi sentimeter dengan warna gelap, berdimensi  $30 \times 150$  cm yang dipasang pada dinding atau tiang. Jarak dari permukaan lantai ke tanda nol (0) pada gradasi tersebut adalah 100 cm,

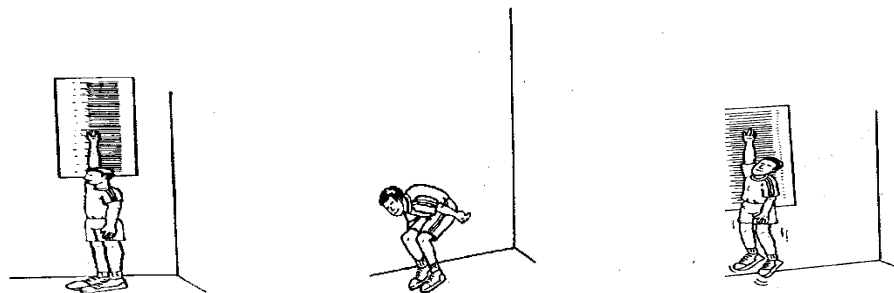
formulir pengumpulan data tes, alat tulis, serta perlengkapan pendukung lainnya;

3) Petugas tes: Satu orang bertugas mencatat hasil pengukuran, satu orang bertugas sebagai asisten lapangan.

4) Pelaksanaan:

- a) Awalnya, ujung jari peserta diolesi dengan bedak kapur;
- b) Peserta duduk tegak berdekatan dengan dinding, kedua kaki dirapatkan, sementara papan skala diletakkan di sisi kiri atau kanannya;
- c) Selanjutnya, tangan yang bersebelahan dengan dinding diangkat secara vertikal, dengan telapak tangan menempel pada papan berskala untuk meninggalkan jejak jari;
- d) Peserta melakukan langkah awal melalui posisi menekuk lutut serta mengayunkan kedua tangan ke belakang, diikuti dengan lompatan vertikal sambil menepuk papan menggunakan tangan terdekat guna menghasilkan bekas tangan;
- e) Loncatan tersebut diulang sebanyak tiga kali secara berurutan.;

5) Pencatatan Hasil: Ketiga selisih antara raihan loncatan dan raihan tegak didokumentasikan secara sistematis atau di kurangi dengan selisih loncatan.



**Gambar 4.** Pelaksanaan Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

## 5. Tes Lari Jarak Sedang

- 1) Tujuan: Untuk mengukur ketahanan sistem kardiorespiratori;
- 2) Peralatan: Area lintasan (1.000 meter bagi peserta putra), stopwatch untuk pengukuran waktu, meteran untuk pengukuran jarak, peluit, bendera start, tiang pancang, formulir, serta alat tulis;
- 3) Petugas pengujian: Satu petugas starter, satu operator stopwatch, serta satu atau dua asisten lapangan (bertugas memantau jumlah putaran peserta di lintasan).
- 4) Pelaksanaan:
  1. Pada posisi awal, peserta berada di belakang garis start.
  2. Pada perintah “Siap”, peserta mengadopsi posisi start dengan berdiri siaga untuk berlari; pada perintah “Ya”, peserta berlari menuju garis finis sambil menempuh jarak 1000 meter (putra);
- 5) Catatan: Lomba lari dapat diulang apabila terdapat pelari yang melakukan *start* lebih awal atau pelari yang gagal melintasi garis *finish*
- 6) Pencatatan Hasil:
  - a) Pengukuran waktu dimulai ketika bendera diangkat hingga pelari secara presisi melewati garis finis;
  - b) Prestasi yang didokumentasikan merupakan durasi tempuh pelari, yang dicatat dalam satuan menit maupun detik.



**Gambar 5.** Tes Lari 1000 Meter untuk Putra dan 800 Meter Untuk Putri.  
Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

## 2. Cara Penilaian Keseluruhan Tes

- a. Hasil Kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran ini adalah “NILAI”.
- b. Setelah hasil kasar tiap butir tes di ubah menjadi nilai, Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani peserta
- c. Klasifikasi Nilai Tes dapat dilihat pada table penilaian TKJI Berikut;

**Tabel 3.1. Tabel Penilaian TKJI Putra Usia 13- 15 Tahun**

| Nilai | Lari 50 Meter  | Gantung angkat Tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1000 meter |
|-------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|
| 5     | S.d – 6,7’’    | 16 – Keatas          | 38 – Keatas  | 66 Keatas    | s.d – 3’04’’    |
| 4     | 6,8’’ – 7,6’’  | 11 – 15              | 28 – 37      | 53 – 65      | 3’05’’ – 3’53’’ |
| 3     | 7,7’’ – 8,7’’  | 6 – 10               | 19 – 27      | 42 – 52      | 3’54’’ – 4’46’’ |
| 2     | 8,8’’ – 10,3’’ | 2 – 5                | 8 – 18       | 31 – 41      | 4’47 – 6’04’’   |
| 1     | 10,4’’ – dst   | 0 – 1                | 0 – 7        | 0 – 30       | 6’05’’ – dst    |

**Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)**

| No | Jumlah nilai | Klasifikasi Kebugaran Jasmani |
|----|--------------|-------------------------------|
| 1. | 22 – 25      | Baik sekali ( BS )            |
| 2. | 18 – 21      | Baik ( B )                    |
| 3. | 14 – 17      | Sedang ( S )                  |
| 4. | 10 – 13      | Kurang ( K )                  |
| 5. | 5 – 9        | Kurang sekali ( KS )          |

Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

### 3.7 Teknik Persyaratan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mengolah data numerik agar dapat menggambarkan kondisi variabel penelitian secara objektif dan sistematis. Data yang telah dikumpulkan melalui angket, tes, atau observasi kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Pasca pengumpulan data, tahap berikutnya melibatkan masukan data ke dalam Microsoft Excel (proses entry data) berdasarkan kategori tes masing-masing, dengan maksud memudahkan pengolahan data yang diperoleh.
2. Selepas proses entry data, data kemudian disusun dalam bentuk tabel sesuai dengan jenis-jenis tes yang dilaksanakan, guna menata data secara terstruktur sehingga analisis menjadi lebih efisien.
3. Setelah tabulasi, data tersebut dianalisis dan diklasifikasikan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dari buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Sousia dan Huliselan (2020), untuk menghasilkan frekuensi relatif (persentase) melalui rumus yang ditentukan:

$$P: \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase

F; Frekuensi

N: Jumlah Sampel

4. Selanjutnya, data yang telah diklasifikasikan disajikan berdasarkan kategori klasifikasinya masing-masing;

5. Tahap akhir, setelah analisis data dan klasifikasinya melalui persentase, merupakan penyajian deskriptif terhadap hasil pengolahan data.