



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya

Naura Rahmanda Daffa Nesya¹, Hamdani², Junaidi Budi Prihanto³

e-mail: naura.23108@mhs.unesa.ac.id

¹²³⁴Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil tes pengukuran. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang ditentukan menggunakan sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang meliputi *Hand and Eye Coordination*, *Sit Up*, *Standing Broad Jump*, *T test*, dan *Beep Test*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung skor minimum, maksimum, rata-rata, varians, simpangan baku, serta distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat pencapaian pada setiap komponen kebugaran jasmani. *Beep Test* menunjukkan hasil yang lebih baik, sedangkan *Hand and Eye Coordination* dan *Sit Up* masih didominasi oleh kategori kurang. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perlu diperhatikan secara lebih menyeluruh, terutama pada komponen yang masih rendah. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam penyusunan program Latihan ekstrakurikuler pencak silat sesuai dengan kondisi siswa.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Pencak Silat, Ekstrakurikuler, (TKSI).*

Abstract

This study aims to determine the physical fitness level of students participating in the pencak silat extracurricular program at SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya. A quantitative approach with a descriptive design was employed to characterize the students' physical fitness based on measurement test results. The study involved 30 students selected through a saturated sampling method. The instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) for Phase D, comprising tests for hand-eye coordination, sit-ups, standing broad jump, the T-test, and the beep test. Data analysis was conducted descriptively by calculating minimum and maximum scores, the mean, variance, and standard deviation, as well as frequency distributions and percentages. The results indicate varying levels of achievement across the physical fitness components. While the beep test yielded better results, performance in hand-eye coordination and sit-ups fell predominantly into the "poor" category. Overall, the findings suggest that the students' physical fitness requires more comprehensive attention, particularly regarding the components where performance remains low. These results can serve as a basis for evaluating and formulating the pencak silat extracurricular training program in alignment with the students' actual fitness conditions.

Keywords: *Physical Fitness, Pencak Silat, Extracurricular, (TKSI).*

Pendahuluan

Kebugaran jasmani menjadi salah satu parameter utama yang menggambarkan kapasitas individu dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik secara efektif, terutama bagi siswa yang aktif mengikuti berbagai kegiatan olahraga. Tingkat Individu yang memiliki kebugaran jasmani optimal cenderung mampu menjalankan aktivitas harian dengan baik serta tetap mempertahankan kondisi tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti sekaligus menunjukkan fungsi sistem kardiovaskular dan respirasi yang bekerja secara efektif. Kebugaran jasmani tersusun dibentuk melalui beberapa elemen kebugaran jasmani, mencakup ketahanan, daya mumpuni, kelajuan, ketangkasan, keselarasan gerak, serta kelenturan, di mana semuanya saling menopang kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Keseluruhan komponen tersebut saling berkaitan dalam mendukung kemampuan gerak, efektivitas aktivitas fisik, serta pencapaian performa yang optimal (Virgie et al., 2026), (Maulana et al., 2024). Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, seperti masa sekolah menengah pertama (SMP), tingkat Kualitas kebugaran jasmani siswa memiliki kontribusi yang besar terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan aktivitas secara optimal dalam bentuk pola hidup sehat (Tambunan et al., 2022). Oleh karena itu aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten berkontribusi terhadap pemeliharaan dan peningkatan tingkat kebugaran jasmani. (Adhianto & Arief, 2023), (Saputra et al., 2026). Tingkat Kebugaran jasmani yang optimal menunjang terhadap peningkatan kekuatan tubuh dan fungsi sistem imun. Selanjutnya, keadaan raga yang prima memfasilitasi individu sanggup melakoni ragam rutinitas harian dengan maksimal tanpa memicu kelelahan ekstrem (M. Hidayat et al., 2025), (Rosadi et al., 2025). Berbekal tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni, tiap insan bukan sekadar sanggup menuntaskan kegiatan secara paripurna, melainkan turut menikmati mutu kehidupan yang kian bermutu (Pasaribu, 2023).

Pengajaran PJOK atau kerap kita kenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, serta Kesehatan direalisasikan lewat pendayagunaan pergerakan badan selaku instrumen primer demi mencapai target edukasi. Melalui beraneka wujud penerapan latihan fisik. Maka dari itu ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai serta pelaksanaan kegiatan fisik secara teratur menjadi komponen penting dalam proses pembelajaran guna menunjang peningkatan kebugaran jasmani, pertumbuhan, dan kesehatan siswa secara menyeluruh (Novilham et al., 2023), Sebagai bagian dari kurikulum wajib, PJOK atau juga dikatakan sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan mengemban peranan esensial pada mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Proses Melalui aktivitas fisik, proses pembelajaran bertujuan mengembangkan keterampilan gerak sekaligus meningkatkan kemampuan berpikir dan membentuk karakter siswa selaku modal menghadapi rutinitas keseharian (Mulyana et al., 2024). Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat.

Aktivitas ekstrakurikuler adalah komponen agenda edukasi pada institusi akademik yang digarap selepas waktu belajar guna menumbuhkan ketertarikan, talenta, serta kapasitas siswa. Lewat agenda tersebut, siswa bukan semata-mata meraup wawasan pembelajaran ekstensif, melainkan turut ditempa supaya menguasai karakter, disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan bekerja sama (Asdarina et al., 2022). Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar siswa mampu mengikuti setiap sesi latihan secara optimal. Kebugaran jasmani berperan dalam mendukung kemampuan gerak, meningkatkan daya tahan selama latihan, serta menunjang penguasaan teknik pencak silat. Dengan demikian, pengukuran tingkat kebugaran jasmani perlu dilakukan sebagai dasar pada proses memformulasikan skema pelatihan yang selaras dengan sifat maupun keperluan anggota ekstrakurikuler (Darmawan et al., 2025), (Muhtadin & Syarif, 2026). Di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya, kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat ditetapkan sebagai program wajib bagi seluruh siswa kelas VII sesuai dengan kebijakan sekolah. Ketentuan tersebut memberikan

kesempatan kepada seluruh siswa untuk mengikuti aktivitas bela diri sebagai bagian dari pembinaan karakter, pengembangan keterampilan gerak, serta pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Dengan adanya kebijakan ini, peserta ekstrakurikuler tidak seluruhnya merupakan atlet atau siswa yang telah memiliki pengalaman dalam pencak silat, melainkan berasal dari latar belakang kemampuan yang beragam. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani antarsiswa. Meskipun demikian, sampai saat ini belum adanya data objektif yang merepresentasikan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat. Maka dari itu, pengukuran tingkat kebugaran jasmani menjadi penting untuk memperoleh keterangan yang mampu difungsikan menjadi rujukan ketika mengeksekusi evaluasi serta menyusun program pembinaan yang lebih terarah dan tepat sasaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu instrumen yang dapat menyajikan informasi mengenai derajat Kebugaran jasmani Siswa secara faktual berlandaskan asesmen baku. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah satu dari sekian alat evaluasi yang dirancang secara nasional untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan karakteristik usianya. TKSI mengukur Komponen yang dinilai dalam TKSI mencakup koordinasi, kekuatan serta ketahanan muskular, kekuatan eksplosif, ketangkasan, beserta kapasitas stamina kardiorespirasi. Berikutnya, luaran kalkulasi dipakai sebagai dasar untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa sekaligus berperan sebagai pedoman saat merumuskan agenda pelatihan yang makin terfokus. Dengan demikian, TKSI dipilih sebagai instrumen yang tepat demi mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya. Dalam beberapa kasus, kegiatan pengukuran kebugaran yang dilakukan di sekolah masih bersifat umum dan belum sepenuhnya mengacu pada prosedur terstandar yang ditetapkan dalam pedoman TKSI. Penelitian ini menggunakan fase D, Instrumen penelitian meliputi lima komponen pengukuran kebugaran jasmani, yaitu *Standing Broad Jump Test*, *Sit-up Test*, *Beep Test*, *Hand and Eye Coordination Test*, serta *T-Test*. Setiap jenis tes ini telah dirancang untuk mengukur komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh, koordinasi dan kelincahan (Fauzan, 2025).

Penelitian sebelumnya telah menggunakan TKSI untuk mengevaluasi level kebugaran fisik siswa serta mengidentifikasi bahwasanya pelajar putra condong menunjukkan performa melampaui siswa putri (Maulana et al., 2024) Namun, penelitian tersebut dilakukan pada populasi siswa umum dan oleh karena itu tidak memberikan gambaran spesifik tentang peserta yang mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Sampai detik ini, riset yang menganalisis tingkat kebugaran jasmaniah anggota ekstrakurikuler pencak silat di tingkat SMP menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) masih terbatas. Pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan penguasaan ragam elemen kebugaran ragawi, semisal sinergi gerak, tenaga otot, kekuatan eksplosif, serta ketangkasan., maupun ketahanan kardiovaskular yang perlu dievaluasi secara objektif dan terukur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya tetap ada rumpang kajian yang menuntut penelusuran lebih mendalam. merujuk pada fakta itu, riset terkait investigasi tingkat kebugaran jasmani siswa pengikut ekstrakurikuler pencak silat memanfaatkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) perlu dilakukan untuk memperoleh data empiris yang sanggup difungsikan selaku fondasi saat menyusun kurikulum pelatihan yang makin sistematis selaras bersama status kebugaran siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Data penelitian berupa data numerik yang diperoleh melalui pengukuran kebugaran jasmani siswa. Penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya dengan subjek sebanyak 30 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Karena jumlah populasi relatif terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian dengan Teknik sampling jenuh. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes

Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang terdiri dari lima jenis tes, yaitu *Hand and Eye Coordination*, *Sit Up*, *Standing Broad Jump*, *T test*, dan *Beep*. Seluruh tes dilaksanakan sesuai prosedur dalam pedoman TKSI Fase D. Sebelum pengambilan data, penelitian memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan berkoordinasi dengan Pembina ekstrakurikuler. Siswa juga diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum mengikuti tes.

Data hasil pengukuran dicatat pada lembar penilaian kemudian diolah menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung mean, median, standar deviasi, varians, nilai minimum, nilai maksimum, frekuensi dan presentase. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah subjek yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian hanya menggunakan analisis deskriptif dan belum melakukan uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin, meskipun terdapat 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

Tabel 1 Norma Hasil Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D

No	Rentang Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

Informasi yang dihimpun dari tiga puluh siswa anggota ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya diolah menggunakan IBM SPSS Statistics. Partisipan meliputi empat belas siswa laki-laki serta enam belas siswa perempuan. Berikutnya, luaran evaluasi memakai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D disajikan dalam bentuk statistik deskriptif untuk memperlihatkan profil kebugaran jasmani siswa pada setiap komponen pengujian.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	Mean	Median	Variance	sd	Min	Max
TKSI	14.17	14.00	5.937	2.437	10	20

Berdasarkan tabel 2. Berdasarkan statistik deskriptif, diperoleh nilai *mean* sebesar 14,17 dan *median* sebesar 14,00 pada variabel kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat. Nilai mean dan median yang hampir sama menunjukkan bahwa sebaran skor kebugaran relatif seimbang, sehingga nilai rata-rata dapat mewakili kondisi umum kebugaran jasmani. Penyebaran skor kebugaran ditunjukkan oleh varians sebesar 5,937 dan standar deviasi sebesar 2,437, yang mengindikasikan bahwa variasi skor antar siswa relatif rendah hingga sedang. Selain itu, skor kebugaran berada pada rentang 10 hingga 20, menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran di antara responden. Perbedaan skor antarsiswa tidak terlalu mencolok karena sebagian besar berada pada kisaran nilai yang hampir sama. Dengan demikian, profil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat dikatakan relatif seragam.

Tabel 3. Crosstabs

Variabel		Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
HAND_AND_	EYE_	9 (30.0%)	18 (60.0%)	2 (6.7%)	1 (3.3%)	-
COORDINATION						
SIT_ UP		2 (6.7%)	16 (53.3%)	12 (40.0%)	-	-
STANDING_	BROAD_	3 (10.0%)	8 (26.7%)	13 (43.3%)	6 (20.0%)	-
JUMP_ TEST						
T-TEST		-	6 (20.0%)	10 (33.3%)	13 (43.3%)	1 (3.3%)
BEEP_ TEST		-	-	9 (30.0%)	16 (53.3%)	5 (16.7%)
Kebugaran		-	12 (40.0%)	16 (53.3%)	2 (6.7%)	-

Berdasarkan Tabel 3, menyajikan distribusi hasil pengukuran pada setiap komponen TKSI. Pada *Hand And Eye Coordination*, Sebagian besar siswa memperoleh hasil pada Tingkat kurang, yaitu 18 siswa (60,0%). Selanjutnya, 9 siswa (30,0%) memperoleh kurang sekali, 2 siswa (6,7%) mencapai Tingkat sedang, dan hanya 1 siswa (3,3%) yang memperoleh hasil baik. Tidak ada siswa yang mencapai Tingkat baik sekali. Pada *Sit-up Test*, hasil terbanyak ditunjukkan pada Tingkat kurang, yaitu 16 siswa (53,3%), diikuti Tingkat sedang sebanyak 12 siswa (40,0%), sedangkan 2 siswa (6,7%) masih berada pada tingkat kurang sekali. Tidak ada siswa yang mencapai tingkat baik maupun baik sekali.

Hasil *Standing Broad Jump* memperlihatkan bahwa 13 siswa (43,3%) memperoleh tingkat sedang, 8 siswa (26,7%) memperoleh tingkat kurang, 6 siswa (20,0%) mencapai tingkat baik, dan 3 siswa (10,0%) masih berada pada tingkat kurang sekali. Pada komponen ini belum ada siswa yang mencapai tingkat baik sekali. Pada *T-Test*, capaian terbanyak terdapat pada tingkat baik dengan jumlah 13 siswa (43,3%), selain itu, 10 siswa (33,3%) memperoleh tingkat sedang, 6 siswa (20,0%) memperoleh tingkat kurang, dan 1 siswa (3,3%) berhasil mencapai tingkat baik sekali. Tidak ada siswa yang memperoleh hasil kurang sekali. Temuan pada *Beep Test* menunjukkan dominasi tingkat baik, yaitu sebanyak 16 siswa (53,3%), selanjutnya, 9 siswa (30,0%) memperoleh tingkat sedang, sedangkan 5 siswa (16,7%) telah mencapai tingkat baik sekali. Pada komponen ini tidak ditemukan siswa yang berada pada komponen ini tidak ditemukan hasil pada tingkat kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan akumulasi data pada seluruh komponen TKSI, tingkat kebugaran jasmani siswa didominasi sebanyak 16 siswa (53,3%) berada pada tingkat sedang, diikuti tingkat kurang sebanyak 12 siswa (40,0%), serta tingkat baik sebanyak 2 siswa (6,7%). Adapun tingkat kurang sekali dan baik sekali tidak ditemukan pada hasil akhir pengukuran.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data TKSI pada Fase D, tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya mayoritas berada di kategori menengah. Situasi ini mengindikasikan bahwasanya lazimnya siswa sudah menguasai kebugaran raga yang memadai guna menempuh rutinitas latihan pencak silat. Meskipun demikian, capaian pada setiap komponen pengukuran masih memperlihatkan variasi sehingga belum seluruh aspek kebugaran berkembang secara seimbang. Hal ini dapat dipahami karena latihan pencak silat melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani yang saling mendukung. Oleh karena itu, setiap komponen kebugaran perlu dikembangkan secara seimbang agar proses latihan berlangsung lebih optimal serta dapat meningkatkan kemampuan siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian (Setiawan et al., 2022) menjelaskan bahwa Kemampuan fisik merupakan salah satu penentu performa menjelaskan bahwa kemampuan fisik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi performa pada olahraga pencak silat, mengingat setiap gerakan dan teknik memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik. membutuhkan kemampuan biomotor yang saling berkaitan.

Pada komponen hand-eye coordination, Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kategori kurang. Keselarasan pandangan dengan jari adalah

kapasitas saat menyinkronkan stimulus optis bersama reaksi pergerakan raga supaya menciptakan manuver yang akurat serta sistematis. Dalam pencak silat, koordinasi memiliki fungsi penting dalam melakukan pukulan, tangkisan, mengantisipasi serangan lawan, serta mengontrol gerakan tubuh saat melakukan teknik. Penelitian (Usuludin & Sulaiman, 2022), (Setiawan et al., 2022) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik seperti koordinasi, kecepatan, dan kelincuhan adalah kunci untuk mendukung keterampilan teknik pencak silat. Dengan demikian, rendahnya kemampuan koordinasi mata-tangan pada siswa penelitian ini menunjukkan bahwa aspek koordinatif masih membutuhkan pengembangan melalui latihan yang lebih spesifik.

Pada komponen *Sit-up Test*, hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas siswa ekstrakurikuler pencak silat mempunyai output di tingkat kurang sebanyak 53,3%, serta memperoleh tingkat sedang sebesar 40,0%, sedangkan kategori kurang sekali hanya sebesar 6,7%. Dominasi hasil pada kategori kurang mengindikasikan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot perut peserta masih perlu ditingkatkan. Otot perut memiliki peran penting dalam pencak silat karena berfungsi menjaga stabilitas postur, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta mendukung pelaksanaan berbagai teknik, seperti pukulan, tendangan, dan perpindahan posisi selama aktivitas latihan maupun pertandingan. Hasil penelitian ini selaras dengan (Yanti & Yusradinafi, 2024) Latihan plank menghasilkan pengaruh yang substansial pada lonjakan kekuatan otot perut pada atlet pencak silat pemula yang diukur menggunakan tes sit-up, sehingga penguatan otot inti menjadi bagian penting dalam meningkatkan kondisi fisik pesilat.

Data pada komponen *Standing Broad Jump* memperlihatkan bahwa capaian terbanyak diperoleh pada tingkat sedang sebesar 43,3%. Selanjutnya, 26,7% siswa memperoleh tingkat kurang, 20,0% mencapai tingkat baik, sedangkan 10,0% masih berada pada tingkat kurang sekali. Kondisi tersebut menggambarkan bahwasanya kekuatan eksplosif otot kaki siswa sudah mencapai standar yang cukup, namun masih memerlukan peningkatan agar mencapai kondisi yang lebih optimal. Dalam olahraga pencak silat, daya lontar otot kaki adalah sebuah elemen jasmaniah yang mengemban urgensi tinggi lantaran menopang kapabilitas menciptakan sepakan yang kilat, kuat, dan efektif selama pelaksanaan teknik maupun pertandingan., kuat, serta mendukung lompatan dan perubahan posisi saat bertanding. Dominannya kategori sedang diduga karena latihan yang dilakukan masih lebih menekankan penguasaan teknik dibandingkan pengembangan kondisi fisik secara spesifik. Temuan penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Tohari et al., 2026) yang mengemukakan bahwasanya pengujian lompat jauh tanpa awalan difungsikan guna mengalkulasi kekuatan eksplosif otot kaki yang berelasi signifikan dengan kemampuan gerak eksplosif pada olahraga sepak bola. Selain itu, (U, 2023), (Kurniawan et al., 2024) juga menjelaskan bahwa kemampuan *standing broad jump* mencerminkan kualitas power tungkai yang berkontribusi terhadap performa gerak atlet.

Pada komponen *T-Test*, tingkat kelincuhan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya didominasi oleh kategori baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincuhan yang dimiliki siswa telah berkembang dengan cukup baik kemampuan perubahan arah gerak, kecepatan respons, dan kontrol tubuh yang cukup baik dalam mendukung aktivitas pencak silat. Kelincuhan merupakan komponen kondisi fisik yang penting karena pencak silat menuntut pesilat memiliki kemampuan dalam melakukan penyesuaian gerak secara efisien, baik dari segi kecepatan maupun ketepatan. Temuan tersebut sejalan dengan kajian terdahulu yang mengungkapkan bahwa (S. Hidayat & Haryanto, 2021) menjelaskan bahwa kelincuhan merupakan kemampuan spesifik yang diperlukan pesilat untuk menghasilkan perubahan gerak secara efektif. Penelitian tersebut menghasilkan Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan kelincuhan gerak siswa pada pencak silat yaitu T-Test. Dengan demikian, capaian T-test yang baik pada penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas latihan ekstrakurikuler pencak silat yang dilakukan siswa telah memberikan kontribusi terhadap

perkembangan kemampuan *agility* sebagai salah satu komponen utama kebugaran jasmani dalam pencak silat.

Hasil komponen *Beep Test* didominasi kategori baik (53,3%), diikuti sedang (30,0%), dan baik sekali (16,7%), capaian terendah yang diperoleh siswa berada pada tingkat sedang, sehingga tidak ada yang masuk tingkat kurang atau kurang sekali. Situasi tersebut merepresentasikan bahwasanya mayoritas siswa menguasai kapasitas aerobik yang tergolong mumpuni. Kemampuan tersebut dapat membantu siswa dalam mempertahankan aktivitas fisik secara terus-menerus tanpa mudah mengalami kelelahan. Pencapaian ini diduga berkaitan dengan pelaksanaan latihan pencak silat yang dilakukan secara teratur, sehingga memberikan adaptasi fisiologis yang mendukung peningkatan fungsi sistem kardiovaskular dan respirasi. Daya tahan kardiorespirasi yang baik sangat diperlukan dalam pencak silat untuk mempertahankan intensitas gerak selama latihan maupun pertandingan. Temuan tersebut diperkuat oleh (Danubisma & Dewi, 2023), (Nur et al., 2023) menjelaskan bahwa peserta ekstrakurikuler yang aktif mengikuti latihan menunjukkan komponen kebugaran, termasuk daya tahan kardiorespirasi, berada pada kategori cukup hingga baik. (Akbar & Eko, 2024) juga menjelaskan siswa yang rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung memiliki kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan olahraga secara aktif.

Dari keseluruhan data yang diperoleh, Sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dengan presentase (53,3%), diikuti kategori kurang (40,0%), dan hanya 6,7% yang mencapai tingkat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa secara umum sudah cukup mendukung mereka dalam mengikuti kegiatan latihan, namun masih memerlukan peningkatan pada beberapa komponen, terutama *hand and eye coordination* dan *sit up*. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan perlu disusun secara lebih seimbang agar seluruh komponen kebugaran berkembang secara optimal. Didukung oleh (Bakti & Sugiyanto, 2026) yang memaparkan bahwasanya eskalasi kebugaran menuntut pelatihan yang sistematis, kontinu, serta selaras bersama keperluan siswa.

Simpulan (Penutup)

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya didominasi kategori sedang (53,3%), diikuti kategori kurang (40,0%), dan baik (6,7%). Hasil setiap komponen kebugaran belum menunjukkan capaian yang seimbang. *Beep Test* dan *T test* menunjukkan hasil yang lebih baik, sedangkan *Hand and Eye Coordination* dan *Sit Up* masih didominasi kategori kurang. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan melalui Latihan yang teratur dan berkelanjutan, terutama pada komponen yang masih rendah. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah sebelum pengambilan data dan seluruh siswa telah diberikan mengenai tujuan serta prosedur tes. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah subjek yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian hanya menggunakan analisis deskriptif dan belum membandingkan hasil kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada pihak SMP Muhammadiyah 4 Gadung Surabaya atas kesempatan dan izin yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung. Apresiasi juga disampaikan kepada Pembina ekstrakurikuler pencak silat dan guru Olahraga pendampingannya dalam proses koordinasi dalam pengumpulan data. Penulis turut menyampaikan, penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat yang bersedia meluangkan waktu dan mengikuti rangkaian kegiatan penelitian sebagai responden. Berkat bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut, seluruh rangkaian kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar hingga selesai.

Daftar Pustaka

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 134–141.
- Akbar, M. R. A., & Eko, H. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Survey of Participants ' Physical Fitness Levels Extracurricular Sports. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 239–245.
- Asdarina, Anriani, N., & Aziz, M. I. M. (2022). Evaluasi program ekstrakurikuler pencak silat di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 35–48.
- Bakti, F. R. F. K., & Sugiyanto. (2026). Tingkat Kebugaran Fisik dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 72–77. <https://doi.org/10.37630/jpo.v16i1.4019>
- Danubisma, I., & Dewi, R. C. (2023). Pengaruh latihan skipping terhadap daya tahan kardiovaskular (VO2MAX) dan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo mapab club surabaya. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 125–134.
- Darmawan, W., Iswana, B., & Hermansah, B. (2025). EFEKTIFITAS PERAN ORANG TUA TERHADAP MINAT SISWA MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SD NEGERI 74 PALEMBANG EFEKTIFITAS. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 30–39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JISBG>
- Fauzan, M. A. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII. *Jurnal Penjajora*, 92–102.
- Hidayat, M., Prastiwi, B. K., & Wibisana, M. I. N. (2025). Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 9 Semarang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 262–268. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5569>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). PENGEMBANGAN TES KELINCAHAN TENDANGAN PENCAK SILAT. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 74–80.
- Kurniawan, D., Ariani, L. P. T., & Kusuma, Ketut, C. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Putra Buana Paciran Lamongan KU-16. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 44–52. <https://doi.org/10.23887/jpko.v14i2.79792%0Ahttps://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/download/79792/29316>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, Vicki, A. (2024). Gender Dan Kebugaran Jasmani Siswa: Analisis Perbedaan Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 39–49. <http://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi>
- Muhtadin, A. S., & Syarif, A. (2026). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 22359–22365. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5565>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A. A., & Hefty, S. H. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Novilham, A., Yanto, A. H., & Prabowo, B. Y. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 16 Kerinci. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 13–21.
- Nur, S. F., Mulhim, M., & Indah, P. (2023). PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2 UNGGULAN TANAH GROGOT Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Unggulan Tanah Grogot . Metode penelitian menggunakan desk. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7–14.

- Pasaribu, N. (2023). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Pembelajaran Daring Siswa Kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Matauli Pandan. *Jurnal Edu Talenta*, 31–37. <https://doi.org/10.56129/jet.v2i1.31>
- Rosadi, D., Masrun, M., Kiram, P. Y., & Edmizal, E. (2025). Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang. *Jurnal Gladiator*, 1050–1064. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/2023%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/download/2023/348>
- Saputra, M., Sepriadi, Putra, A. N., & Febrian, M. (2026). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 876–885.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z. N., Farhan, R. V. F., & Suhendan, A. (2022). ANALISIS FAKTOR KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 38–43.
- Tambunan, C. B. S., Sukendro, & Prabowo, B. Y. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 48–59. <https://core.ac.uk/download/pdf/617063640.pdf>
- Tohari, Y., Cahyadi, A., Dinata, M., Jubaedi, A., Utama, D. D. P., & Armanjaya, S. (2026). Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh olahraga sepak bola. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*.
- U, E. G. (2023). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 02 RUMBIA Olahraga adalah suatu kegiatan kesehatan melalui gerak tubuh yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegeran jasmani dan juga memupuk watak , kepribadi. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 287–300.
- Usuludin, M. miftah, & Sulaiman. (2022). Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Remaja Ikatan Pencak Silat (IPSI) Kota Tegal Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 376–382. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Virgie, G. P., Yulfadinata, A., & Prihanto, J. B. (2026). Pengaruh Active Learning Method terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 270–276. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.955>
- Yanti, R. E., & Yusradinafi. (2024). Pengaruh latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *JURNAL SCORE*, 24–36.