

TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 6 BUNGO

Fariz Abdul Aziz Al Fayyed¹, Arie Asnaldi², Syahrial Bakhtiar³, Ibnu Andli Marta⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: farizalfayyed@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, syahrialbakhtiar@fik.unp.ac.id, Ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 30 orang (13 putra dan 17 putri) dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui *wall sit test*, lari 1200 m (putra) atau 1000 m (putri), lari 60 m, *ball wall pass*, dan *sit and reach*, kemudian dikonversi menjadi *T-score* dan dianalisis dengan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa secara keseluruhan berada pada kategori cukup (43,3%), dengan rincian baik sekali 10,0%, baik 16,7%, cukup 43,3%, kurang 26,7%, dan kurang sekali 3,3%. Daya tahan kardiovaskular (kategori kurang, 50,0%) dan kekuatan otot tungkai kiri (kategori kurang, 43,3%) merupakan komponen dengan capaian terendah. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa tergolong cukup sehingga program latihan perlu memberi porsi lebih pada daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot tungkai.

Keywords: *kondisi fisik, ekstrakurikuler, pencak silat*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia (Candra, 2021) yang memuat empat aspek yang saling terintegrasi, yaitu aspek mental-spiritual, seni-budaya, bela diri, dan olahraga (Kriswanto, 2015; Sasmitha, 2022). Sebagai cabang olahraga prestasi, pencak silat menuntut gerakan eksplosif, menendang, memukul, perubahan arah yang cepat untuk melakukan serangan balik, serta teknik jatuhan yang memerlukan keseimbangan dan koordinasi. Cabang olahraga ini semakin diminati oleh pelajar, yang tampak dari banyaknya kejuaraan pencak silat di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI, 2025) membagi pertandingan pencak silat menjadi kategori tanding dan kategori jurus, yang terdiri atas jurus tunggal, jurus tunggal bebas, jurus ganda, dan jurus regu. Pada kategori tanding, pesilat harus memiliki stamina, daya tahan, dan semangat juang yang tinggi dalam melakukan serangan, pembelaan, dan teknik jatuhan, sedangkan pada kategori jurus pesilat dituntut menampilkan rangkaian gerakan secara benar, tepat, mantap, dan penuh penjiwaan dalam durasi yang telah ditetapkan (PB IPSI, 2025). Kedua kategori tersebut sama-sama menuntut kondisi fisik yang prima.

Prestasi pencak silat ditopang oleh empat pilar yang tidak dapat dipisahkan, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Di antara keempatnya, kondisi fisik merupakan landasan awal dalam olahraga prestasi (Sajoto, 1988) sekaligus dasar bagi pengembangan teknik, taktik, dan strategi (Syafuruddin, 2011). Komponen kondisi fisik yang dominan pada pencak silat meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, dan kelentukan (Fernanlampir dan Faruq, 2015), serta kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan aerob maupun anaerob (Lubis dan Wardoyo, 2014).

Di lingkungan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler menjadi wadah untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat serta minat siswa di luar jam pelajaran (Batubara dkk., 2024; Salsabila dkk., 2023). Melalui ekstrakurikuler pencak silat, siswa tidak hanya dilatih teknik, tetapi juga dibina kondisi fisiknya melalui program latihan yang terarah dan

berkesinambungan, sehingga peran pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif sangat menentukan.

Pengamatan awal pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo menunjukkan bahwa sebagian siswa mudah mengalami kelelahan, kemampuan gerakannya menurun seiring meningkatnya intensitas latihan, dan koordinasi gerak belum optimal. Pembinaan selama ini lebih menekankan penguasaan teknik, sedangkan pengukuran kondisi fisik belum dilakukan secara sistematis sehingga pelatih belum memiliki data yang dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan. Selain itu, sarana dan prasarana latihan masih terbatas: sekolah belum memiliki gedung olahraga atau ruang latihan khusus, matras, serta perlengkapan jurus tunggal berupa golok dan toya, sehingga latihan dilakukan di lapangan terbuka.

Penelitian tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat telah dilakukan di beberapa sekolah. Champaca (2022) meneliti 15 siswa di SMA Negeri 2 Magetan dan menemukan tingkat kondisi fisik berkategori cukup (41,1%). Putra (2024) meneliti 25 siswa di SMA Negeri 1 Kota Jambi dan memperoleh sebaran kategori yang lebih lebar, dari baik sekali (8%) hingga kurang sekali (16%). Kebaruan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, yaitu sekolah di Kabupaten Bungo yang belum memiliki data kondisi fisik siswa pesilatnya dan berlatih dengan sarana terbatas, serta pada analisis kekuatan otot tungkai kanan dan kiri secara terpisah sehingga keseimbangan kekuatan kedua sisi tubuh dapat diketahui.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo sebagai dasar evaluasi dan perbaikan program latihan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggambarkan kondisi suatu variabel sebagaimana adanya di lapangan (Bungin, 2006). Data dikumpulkan dengan metode survei melalui teknik tes dan pengukuran. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2026 di SMA Negeri 6 Bungo, Desa Lingga Kuamang, Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Variabel penelitian bersifat tunggal, yaitu kondisi fisik, yang dioperasikan pada lima komponen yang dominan dalam pencak silat: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Bungo yang berjumlah 30 orang, terdiri atas 13 putra dan 17 putri (Sugiyono, 2008; Arikunto, 2010). Seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*) sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi (Ferdinand, 2011).

Instrumen penelitian berupa lima tes yang menghasilkan enam skor komponen. Kekuatan otot tungkai kanan dan kiri diukur dengan *wall sit test* (Mackenzie, 2005): peserta bersandar pada dinding dengan lutut dan pinggul membentuk sudut 90 derajat, kemudian mengangkat satu kaki setinggi 5 cm dan mempertahankan posisi selama mungkin, dengan waktu dicatat dalam detik untuk masing-masing kaki. Daya tahan kardiovaskular diukur dengan lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri, sedangkan kecepatan diukur dengan lari 60 m (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010); skor kedua tes berupa waktu tempuh. Koordinasi mata-tangan diukur dengan *ball wall pass*, yaitu lempar tangkap bola tenis ke dinding dari jarak 3 m dengan tangan yang berbeda selama 30 detik, dengan skor berupa jumlah tangkapan yang sah. Kelentukan otot punggung dan paha belakang diukur dengan *sit and reach test* (Mackenzie, 2005), dengan skor berupa jangkauan terjauh dari empat percobaan dalam satuan sentimeter.

Data mentah setiap tes memiliki satuan yang berbeda (detik, jumlah, dan sentimeter) sehingga dikonversi menjadi *T-score* (Sudijono, 2012). Untuk tes yang semakin besar skornya semakin baik (kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan kelentukan) digunakan Persamaan (1), sedangkan untuk tes waktu yang semakin kecil skornya semakin baik (lari 1200 m/1000 m dan lari 60 m) digunakan Persamaan (2).

$$T = 50 + 10 \times \frac{X-M}{SD} \quad (1)$$

$$T = 50 - 10 \times \frac{X-M}{SD} \quad (2)$$

dengan X adalah skor yang diperoleh, M adalah rerata, dan SD adalah simpangan baku. *T-score* keenam komponen dijumlahkan menjadi total *T-score* yang menjadi dasar penentuan kategori kondisi fisik. Kategori disusun menjadi lima tingkat menurut rerata dan simpangan baku kelompok sampel (Tabel 1) (Sudijono, 2012), sehingga penilaian bersifat relatif terhadap kelompok yang diteliti. Persentase setiap kategori dihitung dengan Persamaan (3), dengan f adalah frekuensi dan N adalah jumlah subjek.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (3)$$

Tabel 1. Kategori Tingkat Kondisi Fisik

Kategori	Rumus	Rentang skor tiap komponen (T-score)
Baik Sekali	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65,00$
Baik	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55,00 < X \leq 65,00$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$45,00 < X \leq 55,00$
Kurang	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$35,00 < X \leq 45,00$
Kurang Sekali	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 35,00$

Sumber: Sudijono (2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa ekstrakurikuler pencak silat. Karena skor setiap komponen dikonversi menjadi *T-score*, rerata setiap komponen adalah 50,00 dengan simpangan baku 10,00. Skor terendah dan tertinggi setiap komponen serta statistik total *T-score* disajikan pada Tabel 2. Total *T-score* memiliki rerata 300,00 dengan simpangan baku 33,39, skor terendah 227,11, dan skor tertinggi 373,29.

Tabel 2. Statistik Deskriptif T-score Komponen Kondisi Fisik (n = 30)

Komponen	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Kekuatan otot tungkai kanan	50,00	10,00	34,94	79,16
Kekuatan otot tungkai kiri	50,00	10,00	35,11	80,33
Daya tahan kardiovaskular	50,00	10,00	37,64	70,71
Kecepatan	50,00	10,00	21,50	62,54
Koordinasi mata-tangan	50,00	10,00	30,45	67,88
Kelenturan	50,00	10,00	29,04	67,10
Kondisi fisik keseluruhan (total T-score)	300,00	33,39	227,11	373,29

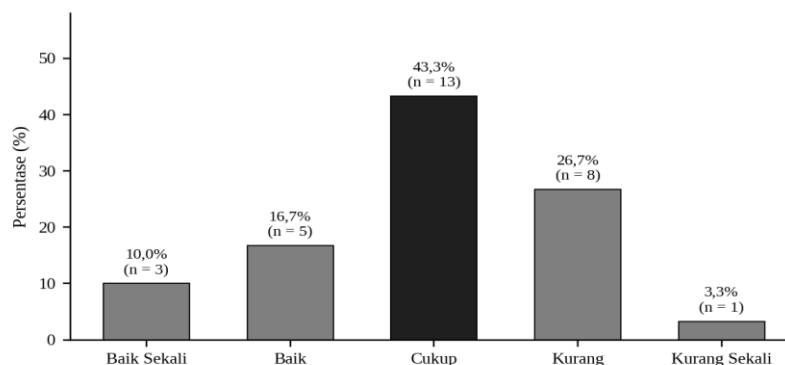
Berdasarkan norma pada Tabel 1, distribusi kategori setiap komponen disajikan pada Tabel 3. Untuk total *T-score*, batas kategori adalah baik sekali $X > 350,08$; baik $316,69 < X \leq 350,08$; cukup $283,31 < X \leq 316,69$; kurang $249,91 < X \leq 283,31$; dan kurang sekali $X \leq 249,91$.

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Kondisi Fisik Siswa, Frekuensi (Persentase), n = 30

Komponen	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali	Dominan
Kekuatan otot tungkai kanan	2 (6,7)	7 (23,3)	12 (40,0)	8 (26,7)	1 (3,3)	Cukup
Kekuatan otot tungkai kiri	1 (3,3)	6 (20,0)	10 (33,3)	13 (43,3)	0 (0,0)	Kurang
Daya tahan kardiovaskular	2 (6,7)	8 (26,7)	5 (16,7)	15 (50,0)	0 (0,0)	Kurang
Kecepatan	0 (0,0)	10 (33,3)	13 (43,3)	5 (16,7)	2 (6,7)	Cukup
Koordinasi mata-tangan	2 (6,7)	8 (26,7)	11 (36,7)	7 (23,3)	2 (6,7)	Cukup
Kelenturan	2 (6,7)	8 (26,7)	10 (33,3)	9 (30,0)	1 (3,3)	Cukup
Kondisi fisik keseluruhan	3 (10,0)	5 (16,7)	13 (43,3)	8 (26,7)	1 (3,3)	Cukup

Secara keseluruhan, dari 30 siswa terdapat 3 siswa (10,0%) berkategori baik sekali, 5 siswa (16,7%) baik, 13 siswa (43,3%) cukup, 8 siswa (26,7%) kurang, dan 1 siswa (3,3%) kurang sekali (Gambar 1). Dengan demikian, kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo secara keseluruhan berada pada kategori cukup. Ditinjau per komponen, kategori cukup merupakan frekuensi terbanyak pada kekuatan otot tungkai kanan (40,0%), kecepatan (43,3%), koordinasi mata-tangan (36,7%), dan kelenturan (33,3%). Sebaliknya, kategori kurang merupakan frekuensi terbanyak pada kekuatan otot tungkai kiri (43,3%) dan daya tahan kardiovaskular (50,0%).

Gambar 1. Distribusi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat (n = 30)



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo secara umum berada pada kategori cukup (43,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki bekal kondisi fisik yang memadai, tetapi masih terdapat ruang peningkatan yang besar karena 30,0% siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Karena kategori ditentukan menurut rerata dan simpangan baku kelompok itu sendiri, kategori cukup menggambarkan posisi relatif siswa di dalam kelompok, bukan capaian terhadap suatu standar kebugaran atlet pencak silat.

Daya tahan kardiovaskular menjadi komponen dengan capaian terendah, dengan separuh siswa (50,0%) berada pada kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa daya tahan jantung-paru siswa belum optimal untuk menunjang latihan dan pertandingan dalam durasi yang lebih panjang, padahal stamina dan daya tahan merupakan tuntutan utama pada kategori tanding (PB IPSI, 2025). Kekuatan otot tungkai kiri juga berkategori kurang (43,3%), sedangkan tungkai kanan berkategori cukup (40,0%). Perbedaan ini mengindikasikan kemungkinan adanya ketidakseimbangan kekuatan kedua tungkai, yang perlu diperhatikan karena teknik tendangan, kuda-kuda, dan jatuhan dalam pencak silat melibatkan kedua tungkai. Sebaliknya, kecepatan dan koordinasi mata-tangan menunjukkan capaian yang relatif lebih baik, dengan kategori cukup sebagai frekuensi terbanyak (43,3% dan 36,7%).

Hasil ini sejalan dengan Champaca (2022) yang menemukan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan berada pada kategori cukup (41,1%), dengan sebaran baik sekali 5,6%, baik 22,2%, kurang 27,8%, dan kurang sekali 3,3%. Sebaran pada penelitian ini (10,0%; 16,7%; 26,7%; dan 3,3%) menunjukkan pola yang mirip. Adapun Putra (2024) melaporkan sebaran yang lebih lebar pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi, dengan 16% siswa berkategori kurang sekali dan 8% baik sekali; perbedaan tersebut mungkin berkaitan dengan jumlah subjek dan butir tes yang digunakan, misalnya penambahan tes *push up*.

Rendahnya daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot tungkai kemungkinan berkaitan dengan program latihan fisik yang belum tersusun secara sistematis, khususnya latihan aerobik dan penguatan tungkai, mengingat pembinaan selama ini lebih menekankan penguasaan teknik. Hambali dkk. (2024) menemukan bahwa intensitas dan keteraturan latihan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik atlet pencak silat. Faktor lain seperti usia, jenis kelamin, kebiasaan aktivitas fisik di luar latihan, pola istirahat, dan asupan gizi juga dapat memengaruhi hasil tes. Komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan (Asmawi, 2022), sehingga peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan tungkai perlu dilakukan tanpa mengabaikan komponen lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Kondisi fisik dan mental siswa sebelum tes, seperti waktu istirahat, pola makan, dan beban aktivitas di luar latihan, tidak dikontrol secara ketat. Penelitian ini juga hanya mengukur lima komponen kondisi fisik dan dilakukan pada satu waktu pengukuran (Agustus 2026), sehingga belum menggambarkan seluruh komponen maupun perkembangan kondisi fisik dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Bungo secara keseluruhan berada pada kategori cukup dengan persentase 43,3% (13 dari 30 siswa). Ditinjau per komponen, kekuatan otot tungkai kanan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, dan kelentukan berkategori cukup, sedangkan kekuatan otot tungkai kiri dan daya tahan kardiovaskular berkategori kurang sehingga menjadi dua komponen yang paling memerlukan peningkatan. Pelatih disarankan menyusun program latihan fisik yang lebih sistematis dengan porsi khusus pada latihan aerobik dan penguatan tungkai secara seimbang antara kaki kanan dan kiri, sekolah disarankan melengkapi sarana latihan seperti ruang latihan dan matras, dan penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar serta komponen lain seperti daya ledak dan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmawi, M. (2022). *Bunga rampai desain besar olahraga nasional menuju Indonesia emas* (H. Widyaningsih, Ed.). Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Batubara, L. H., Rangkuti, L. N., & Nst, N. A. (2024). Pendampingan ekstrakurikuler dalam menumbuhkan kemandirian peserta didik SMKS Mitra Mandiri Panyabungan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 466–472.
- Bungin, B. (2006). *Metodologi penelitian kuantitatif: Komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Candra, J. (2021). *Pencak silat*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Champaca, F. M. (2022). *Tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Magetan* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ferdinand, A. (2011). *Metode penelitian manajemen*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Fernanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hambali, S., Muharam, A., & Hidayat, Y. (2024). The impact of pencak silat training at night on physical fitness levels. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Science*, 2(3), 92–98. <https://doi.org/10.58723/inasport.v2i3.247>
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat* (Edisi kedua). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation tests*. London: Electric Word Plc.
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2025). *Peraturan pertandingan pencak silat nasional tahun 2025*. Jakarta: PB IPSI.
- Putra, M. T. P. (2024). *Tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi* (Skripsi). Universitas Jambi.

- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salsabila, P. H., Syaflita, D., & Indriani, N. (2023). Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan bakat dan minat siswa. *Jurnal Armada Pendidikan*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.60041/jap.v1i1.7>
- Sasmitha, W. (2022). Desain video pembelajaran blended learning mata kuliah pencak silat. *Jurnal Patriot*, 4(2), 170–181.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.