

ABSTRAK

M. Tegar Pratama Putra. 2024 **“Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Jambi”**. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Boy Indrayana S.Pd., M.Pd Pembimbing II Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd

Pencak Silat merupakan salah satu bentuk tindakan untuk menjaga fisik (termasuk mental) secara individual dalam menghadapi bahaya. Berkaitan dengan hal tersebut tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Kota Jambi belum diketahui. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode tes pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berjumlah 25 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: *wall sit test*, Push Up, tes Daya tahan *Cardiovascular* (lari 1000 m), tes lari 60 m, *ball wall pass* dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorikan kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

Kata kunci: *kondisi fisik, ekstrakurikuler, pencak silat*