

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN ATLET PENCAK SILAT DI
PADEPOKAN PERSAUDARANAAN SETIA HATI TERATE CABANG
NGANJUK PUSAT MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

Rizky Kukuh Prasetya

NPM : 2215030286

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi Oleh:

RIZKY KUKUH PRASETYA

NPM: 2215030286

Judul

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN ATLET PENCAK SILAT DI
PADEPOKAN PERSAUDARANAAN SETIA HATI TERATE CABANG
NGANJUK PUSAT MADIUN**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 13 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd.
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



Septyaning Lusiana, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722098601

Skripsi Oleh:

RIZKY KUKUH PRASETYA

NPM: 2215030286

Judul:

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN ATLET PENCAK SILAT DI
PADEPOKAN PERSAUDARANAAN SETIA HATI TERATE CABANG
NGANJUK PUSAT MADIUN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd.
3. Penguji II : Septyaning Lusiana, S.Pd., M.Pd.

.....

.....

.....

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram., M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Rizky Kukuh Prasetya
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Tempat/tgl. Lahir	: Nganjuk/ 23 Agustus 2003
NPM	: 2215030286
Fak/Jur./Prodi	: FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak dapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Juli 2026
Yang Menyatakan



Rizky
RIZKY KUKUH PRASETYA
NPM: 2215030286

Motto:

“Setiap pencapaian kecil yang berhasil kamu peroleh merupakan batu loncatan menuju kepercayaan diri yang besar”

Kupersembahkan karya ini untuk:

Seluruh keluargaku tercinta terutama ayah dan ibuku

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang menunjang kemampuan atlet pencak silat dalam mengikuti latihan maupun pertandingan secara optimal. Salah satu komponen utama kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui kemampuan pengambilan oksigen maksimal ($VO_2\text{max}$). Tingkat $VO_2\text{max}$ yang baik berperan dalam mempertahankan intensitas aktivitas fisik, meningkatkan penguasaan teknik, serta mempercepat proses pemulihan setelah latihan. Hingga saat ini, tingkat kebugaran atlet Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Nganjuk Pusat Madiun belum diketahui secara objektif sehingga diperlukan penelitian sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet pencak silat di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun berdasarkan nilai $VO_2\text{max}$.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif survei. Sampel penelitian berjumlah tujuh atlet yang terdiri atas enam atlet putra dan satu atlet putri dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur $VO_2\text{max}$ sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, distribusi frekuensi, dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata $VO_2\text{max}$ atlet sebesar 38,46 ml/kgBB/menit, dengan nilai tertinggi 44,00 ml/kgBB/menit dan nilai terendah 31,50 ml/kgBB/menit. Berdasarkan kategori tingkat kebugaran, sebanyak 3 atlet (42,86%) berada pada kategori baik, 3 atlet (42,86%) pada kategori sedang, dan 1 atlet (14,28%) pada kategori kurang. Rata-rata $VO_2\text{max}$ atlet putra sebesar 39,62 ml/kgBB/menit, sedangkan atlet putri sebesar 31,50 ml/kgBB/menit.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet pencak silat di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun secara umum berada pada kategori sedang menuju baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam mengevaluasi kondisi fisik atlet serta menyusun program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan kebugaran dan prestasi atlet.

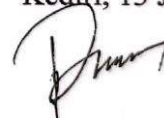
Kata kunci: kebugaran jasmani, $VO_2\text{max}$, *Multistage Fitness Test*, pencak silat, PSHT.

PRAKATA

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, dan Inayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun”. Maksud dari penyusunan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dalam penyusunan ini banyak pihak yang membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku pembimbing skripsi I
5. Keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu namun saya menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dari segi penulisan, penyusunan bahasa dan aspek lainnya. Oleh karena itu, penulis membuka selebar-lebarnya pintu bagi para pembaca yang ingin memberi saran maupun kritik demi memperbaiki dan penyempurnaan proposal skripsi ini.

Kediri, 13 Juli 2026



Rizky Kukuh Prasetya

NPM: 2215030286

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	12
C. Kerangka Berpikir	14
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	17
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel	19
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV	27

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi Data Penelitian	27
B. Pembahasan Hasil Penelitian	29
BAB V.....	33
SIMPULAN, IMPLIKASI PENELITIAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN	33
A. Simpulan	33
B. Implikasi Penelitian	33
C. Keterbatasan Penelitian	34
D. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Instrumen Penelitian.....	22
Tabel. 3.2 Spesifikasi Instrumen MFT.....	22
Tabel. 3.3 Format Pencatatan Skor MFT	22
Tabel. 3.4 Norma Klasifikasi Tingkat VO ₂ max	23
Tabel. 3.5. Kriteria Pengambilan Nilai Rata Kemampuan VO ₂ max	26
Tabel. 4.1 Data Hasil Tes Kebugaran Atlet	27
Tabel. 4.2. Statistik Deskriptif Nilai <i>VO₂max</i> Atlet.....	28
Tabel. 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Atlet.....	28
Tabel. 4.4. Deskripsi Nilai <i>VO₂max</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Hasil Analisis SPSS.....</i>	<i>41</i>
<i>Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian di Padepokan Persaudaraan</i>	
<i>Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun.....</i>	<i>41</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Wicaksono & Handoko, n.d. 2020) . Dalam pedoman gizi dan kesehatan, olahraga dipandang sebagai bagian penting dari upaya menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan fungsi organ, serta mendukung keseimbangan antara aktivitas fisik dan kebutuhan energi (Kementrian Kesehatan, 2016). Bagi mahasiswa, aktivitas fisik tidak hanya diperoleh melalui kegiatan perkuliahan, tetapi juga melalui aktivitas fisik di luar perkuliahan yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik waktu luang. Aktivitas fisik waktu luang merupakan kegiatan yang dilakukan pada saat memiliki waktu bebas dan dipilih secara sukarela sesuai dengan kebutuhan, minat, dan ketertarikan masing-masing individu. Kegiatan ini dapat berupa olahraga prestasi, olahraga rekreasi, maupun aktivitas fisik berbasis komunitas yang berfungsi sebagai sarana menjaga kebugaran jasmani, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik waktu luang yang dilakukan secara rutin dan terarah diharapkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani, kesiapan fisik, serta produktivitas dalam menjalani aktivitas akademik dan nonakademik.

Pencak Silat merupakan seni bela diri asli Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelaan diri, tetapi juga sebagai wahana pembinaan kebugaran jasmani, mental, dan karakter (Jalil et al., 2022). Dalam praktiknya, pencak silat mengintegrasikan unsur gerak, teknik, dan nilai-nilai filosofis yang membentuk keseimbangan antara kekuatan fisik

dan pengendalian diri. Setiap rangkaian gerakan dalam pencak silat, mulai dari teknik dasar, jurus, hingga aplikasi, menuntut kemampuan fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, koordinasi, serta kelenturan tubuh (Lubis et al., 2020). Selain aspek fisik, pencak silat juga menanamkan nilai-nilai mental dan moral, seperti disiplin, sportivitas, rasa tanggung jawab, serta penghormatan terhadap sesama dan budaya bangsa. Melalui latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, pencak silat berperan sebagai sarana pembentukan karakter yang kuat sekaligus media pelestarian budaya nasional. Oleh karena itu, pencak silat tidak hanya dipandang sebagai olahraga bela diri, tetapi juga sebagai aktivitas edukatif yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi pencak silat terbesar dan berkembang pesat di Indonesia yang berperan aktif dalam pembinaan seni bela diri pencak silat (sulthon., dkk, 2025). Selanjutnya, Latihan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dilaksanakan secara rutin dan berjenjang dengan tujuan membentuk kemampuan bela diri yang efektif, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan nilai-nilai karakter luhur kepada setiap anggotanya. Proses latihan dalam PSHT mencakup berbagai bentuk aktivitas fisik, mulai dari latihan gerakan dasar, penguasaan jurus, latihan fisik, hingga latihan tanding, yang disusun secara sistematis sesuai dengan tingkat kemampuan anggota. Seluruh rangkaian latihan tersebut menuntut kondisi fisik yang prima karena melibatkan kerja organ tubuh secara menyeluruh, khususnya kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan serta daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh. Apabila komponen kebugaran jasmani tersebut berada pada tingkat yang baik, anggota akan mampu mengikuti latihan dengan optimal, meningkatkan kualitas penguasaan teknik, serta meminimalkan risiko kelelahan dan cedera selama proses latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi aspek

fundamental yang tidak terpisahkan dari keberhasilan pembinaan pencak silat di lingkungan PSHT.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang menunjang kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Ujung et al., 2025). Oleh karena itu, kondisi kebugaran jasmani yang baik memungkinkan tubuh untuk bekerja secara efisien dalam menjalankan berbagai aktivitas, baik aktivitas harian maupun aktivitas olahraga, serta mempercepat proses pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik. Dalam konteks olahraga pencak silat, tingkat kebugaran jasmani yang memadai sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet atau anggota latihan dalam menguasai teknik, mempertahankan intensitas latihan, dan menjaga konsistensi selama proses pembinaan. Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan cepat lelah, menurunnya konsentrasi, serta meningkatnya risiko cedera selama latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani tidak hanya berperan sebagai indikator kesehatan fisik, tetapi juga sebagai landasan utama dalam mendukung keberhasilan program latihan olahraga, termasuk dalam latihan pencak silat yang menuntut kesiapan fisik secara menyeluruh dan berkelanjutan (Aulia & Nuraeni, 2019).

Salah satu komponen utama dalam kebugaran jasmani Adalah daya tahan jantung-paru atau kebugaran kardiorespirasi yang memiliki peran dominan dalam pencak silat (Setiawan et al., 2022). Komponen ini berhubungan langsung dengan kemampuan sistem kardiovaskular dan respirasi dalam mengalirkan serta memanfaatkan oksigen secara optimal untuk memenuhi kebutuhan energi selama aktivitas fisik. Dalam pencak silat, pesilat dituntut melakukan rangkaian gerakan seperti serangan, tangkisan, dan elakan secara berulang dengan intensitas yang bervariasi, sehingga membutuhkan suplai oksigen yang berkelanjutan dan efisien.

Menurut (Herry et al., 2025) Daya tahan jantung dan paru yang optimal cenderung lebih mampu mengontrol kelelahan, menjaga stabilitas

pernapasan, serta mempertahankan kualitas teknik dan konsentrasi hingga akhir sesi latihan maupun pertandingan. Selain itu, kebugaran kardiorespirasi yang baik juga berkontribusi terhadap proses pemulihan yang lebih cepat setelah aktivitas fisik, sehingga pesilat dapat mengikuti program latihan secara berkelanjutan dan terstruktur.

Keberagaman karakteristik peserta latihan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) menuntut adanya perhatian khusus terhadap kondisi kebugaran setiap anggota. Mulai dari perbedaan usia, latar belakang aktivitas fisik, tingkat pengalaman berlatih, serta kondisi kesehatan menyebabkan kemampuan fisik anggota tidak berada pada tingkat yang sama. Kondisi ini semakin kompleks dengan pelaksanaan latihan PSHT di lingkungan Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun yang dilakukan secara rutin sebanyak tiga kali dalam seminggu pada malam hari, yaitu mulai pukul 19.00 hingga 24.00 WIB. Jadwal latihan pada malam hari berpotensi memengaruhi tingkat kelelahan fisik dan mental anggota, terutama bagi mahasiswa yang telah menjalani aktivitas akademik dan kegiatan lain sepanjang hari. Apabila kondisi kebugaran anggota tidak diketahui secara objektif maka dapat berdampak pada kurang optimalnya partisipasi dalam latihan, penurunan kualitas penguasaan teknik, serta meningkatnya risiko kelelahan dan cedera. Oleh karena itu, dengan adanya keberagaman karakteristik peserta latihan yang disertai dengan intensitas dan durasi latihan yang cukup tinggi menjadikan kondisi kebugaran jasmani anggota PSHT sebagai permasalahan penting yang perlu dikaji secara sistematis melalui suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, Survei Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun menjadi langkah penting dalam proses pembinaan. Survei ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kebugaran anggota sehingga dapat dijadikan dasar dalam perencanaan, pengawasan, dan evaluasi program latihan. Dengan data kebugaran yang akurat, latihan pencak silat PSHT diharapkan dapat berlangsung lebih

efektif, aman, dan berorientasi pada peningkatan kualitas fisik serta kesehatan anggota Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa kemungkinan permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran kebugaran anggota Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun belum diketahui secara objektif.
2. Keberagaman karakteristik anggota PSHT berpotensi menimbulkan perbedaan kondisi kebugaran .
3. Belum tersedia data kebugaran sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program latihan PSHT anggota Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada anggota Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun dengan fokus kajian pada tingkat kebugaran anggota. Komponen kebugaran yang diteliti meliputi daya tahan jantung-paru atau kebugaran kardiorespirasi serta menggunakan metode survei deskriptif untuk memperoleh gambaran kondisi anggota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat di rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu,

1. Bagaimana Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun?

2. Bagaimana kategori Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun.
2. Untuk mengetahui kategori Tingkat Kebugaran Atlet Pencak Silat Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Nganjuk Pusat Madiun.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait kebugaran dan pembinaan pencak silat pada lingkungan .

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih PSHT

Sebagai bahan evaluasi dan dasar dalam menyusun serta menyesuaikan program latihan pencak silat sesuai dengan kondisi kebugaran anggota.

b. Bagi Anggota PSHT

Memberikan gambaran tingkat kebugaran sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *14(1)*, 15–31.
- Aulia, S. N., & Nuraeni, H. (2019). *SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR UMMI SEMESTER 5 ANGKATAN 2019* Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 16–22.
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022. (2022a).*
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022. (2022b).*
- Catur, J., Utama, A., Kumaat, N. A., Keolahragaan, I., Ilmu, F., & Surabaya, U. N. (2024). *Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro berkembang sejak lama . Pejuang dan ahli pencak silat percaya bahwa orang Melayu Pencak Silat Dunia 2022 yang di selenggarakan di Malaysia . Indonesia menjadi juara umum Indonesia tidak bisa di padang sebelah mata . Tentu saja , hasil yang membanggakan tersebut. 2(5).*
- Cerdas, J., Pendidikan, S., Latihan, P., Training, C., Daya, T., Atlet, T., Silat, P., Timur, T. J., Bintoro, E., Saputra, A., Diana, F., Jambi, U., Tahan, D., Silat, P., & Timur, T. J. (2025). *Jurnal cerdas sifa pendidikan. 14*, 15–25.
- Dhanireksa, A., Sonjaya, A. R., & Hermawan, I. (2023). *Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya tahan dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat. 2(2)*, 125–135.
- Diri, S. B. (2025). *Melestarikan Budaya Pencak Silat Indonesia Melalui Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).*
- Herry, I. P., Andika, W., Angga, P. D., Putra, G. P., & Rozik, N. F. (2025). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 PGSD Universitas Mataram. 13.*
- Hia, S. N., Supriadi, A., Sianturi, A., Hasibuan, A. H., Lumbantobing, R. S., & Sinaga, C. W.

- (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Program Latihan Fisik Terencana Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. 03(01), 306–314.
- Ismainar, H. (n.d.). *Dr. Hetty Ismainar*,.
- Jalil, R., Kahar, I., Kardi, I. S., & History, A. (2022). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 11(2), 92–97.
- Kebugaran, P., Siswa, J., Aktivitas, M., Ringan, F., Krisna, T., Prakosa, W., Christina, S., & Hartati, Y. (2022). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 Nomor 2 , Tahun 2022 DALAM PEMBELAJARAN PJOK Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. 5, 39–49.
- Kementrian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Kurniati, R., Wibowo, W., Yulianto, E., & Indriharta, L. (n.d.). *Evaluation of Changes in VO2max of FTME UPN Students in the First Two Semesters of Study : A Multistage Fitness Test Approach*. 9(1), 39–53.
- Lestari, F. A., Sagala, H. H., & Nurrohman, W. (2023). Literature Review: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 392–399.
<https://doi.org/10.56832/edu.v1i3.150>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Irawan, A. A., & Sumartiningsih, S. (2020). *The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on The Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes*. c, 16–24.
- Makassar, U. N. (2025). *Evaluasi Hubungan Antara Komponen Kebugaran Jasmani dan Risiko Cedera pada Mahasiswa Aktif Berolahraga*. 4(2), 250–263.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4343>
- Maret, U. S., Education, P., Program, S., Surakarta, U. M., & Maret, U. S. (2025). *Body composition and physical fitness characteristics of Indonesian elite pencak silat competitors Haris Nugroho*. 11(1), 121–137.
- Nanda, M. R. (2024). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2maks) Pemain Club*

Persatuan Bulu Tangkis Se Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin Banyuasin . Kecamatan Lais memiliki banyak club bulu tangkis , lebih kurang ada 2 club aktif. 5, 88–98.

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*, 107–116.

Putri, R. A. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan, 3*, 67–78.
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>

Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., Suhendan, A., Indonesia, U. P., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok. 3, 1–7.*

Silat, P., Di, P., & Mojowarno, R. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga. 778–782.*

Sulaiman, A. (2020). *Sport , Pedagogik , Recreation and Technology Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. 2(2), 36–38.*

Swandri, O. V., Baskora, R., Putra, A., & Suripto, A. W. (2018). *Journal of Physical Education , Health and Sport The Development of Android-Based Multistage Fitness Test Soft- ware to Measuring Vo2 Max. 5(2), 69–72.*

Ujung, H., Limbong, T., Supriadi, A., Siahaan, C. E., Purba, J. J., Syaputra, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2025). *Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Rutin dan Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Mendukung Kesehatan Jasmani. 01(03), 300–308.*

Wicaksono, A., & Handoko, W. (n.d.). *Aktivitas fisir.*

Widiawati, P., Hanief, Y. N., Erdilanita, U., & Bayu, A. (2025). *Upaya melestarikan budaya Indonesia melalui seni pencak silat. 8(204), 215–228.*
<https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22684>