

**SURVEI KOMPOSISI TUBUH DAN TINGKAT KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI I TEMPEH**

**Revian Ramadhani<sup>1</sup>, Hamdani<sup>2</sup>**

Prodi S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [Revian.21123@mhs.unesa.ac.id](mailto:Revian.21123@mhs.unesa.ac.id)

**ABSTRAK**

Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya kesehatan fisik dan mental dalam mendukung prestasi dan performa peserta didik, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler. Komposisi tubuh dan tingkat kecemasan yang baik menjadi salah satu faktor dalam kemampuan seseorang dan performanya, pada saat observasi awal ditemukan beberapa peserta didik dilihat dari postur tubuh kebanyakan peserta didik dalam kategori kurang baik, kemudian dari segi mental banyak yang mengalami gejala kecemasan saat akan melakukan simulasi pertandingan, oleh karena itu penelitian ini akan melakukan kajian tentang analisis komposisi tubuh dan tingkat kecemasan lebih mendalam terhadap peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Tempeh untuk meningkatkan performa dengan memberikan hasil dan evaluasi terhadap ke depannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komposisi tubuh dan tingkat kecemasan peserta didik pada ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Tempeh. Desain yang diterapkan yaitu deskriptif observasional non eksperimen dengan model kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan body fat scan 825 onemed untuk komposisi tubuh dan untuk kecemasan menggunakan instrumen penilaian berupa kuesioner yaitu Sport Competitive Anxiety Test (SCAT). Sample penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 25 peserta didik di SMP Negeri 1 Tempeh Kabupaten Lumajang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata peserta didik memiliki IMT ideal dengan kisaran angka 18,5 – 24,9, untuk lemak dengan nilai rata - ratanya 24,58 yang diambang batas kategori standar. Selanjutnya untuk Garam Anorganik diambang batas penurunan dengan nilai rata - ratanya 53,17. Untuk Protein memiliki kategori standar dengan nilai rata-rata 15,42. Kemudian

**Article History**

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Jayabama.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Jayabama**



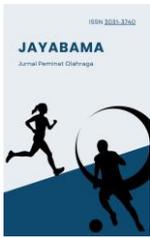
This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Air dalam tubuh di kategorikan standar dengan nilai rata-ratanya 55,40. Berikutnya otot dengan kategori standar akan tetapi diambang penurunan dengan nilai rata - rata 70,25. Dan yang terakhir otot tengkorak dikategorikan standar dengan nilai rata - rata 40,33, dan untuk tingkat kecemasannya rata-rata peserta didik mempunyai tingkat kecemasan sedang diangka 17 hingga 24.

**Kata Kunci:** Peserta Didik, Komposisi Tubuh, Tingkat Kecemasan, Performa

#### **ABSTRACT**

*Learning physical education volleyball material requires adequate facilities and infrastructure to support the success of learning, the success of learning can be seen from the interest of students when participating in learning, whether they are interested or less interested. The background of this study is based on the importance of physical and mental health in supporting student achievement and performance, especially in extracurricular activities. Good body composition and anxiety levels are one of the factors in a person's ability and performance, during the initial observation it was found that several students were seen from their posture, most of them were in the poor category, then in terms of mentality, many experienced symptoms of anxiety when they were going to do a match simulation, therefore the researcher is interested in conducting a study on the analysis of body composition and anxiety levels in more depth on students of the SMP Negeri 1 Tempeh pencak silat extracurricular to improve performance by providing results and evaluations for the future. This study aims to determine the body composition and anxiety levels of students in the pencak silat extracurricular at SMP Negeri 1 Tempeh. The design applied is descriptive observational non-experimental with a quantitative model. This research instrument uses body fat scan 825 onemed for body composition and for anxiety using an assessment instrument in the form of a questionnaire, namely the Sport Competitive Anxiety Test (SCAT). The research sample used a purposive sampling technique with a total of 25 students at SMP Negeri 1 Tempeh, Lumajang Regency. The results showed that the average student had an ideal IMT with a range of 18.5 - 24.9, for fat with an average value of 24.58 which was on the threshold of the standard category. Furthermore, for Inorganic Salt on the threshold*



# Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

*of decline with an average value of 53.17. For Protein has a standard category with an average value of 15.42. Then Water in the body is categorized as standard with an average value of 55.40. Next, muscles with a standard category but on the verge of decline with an average value of 70.25. And the last cranial muscle is categorized as standard with an average value of 40.33, and for the level of anxiety, the average student has a moderate level of anxiety at 17 to 24.*

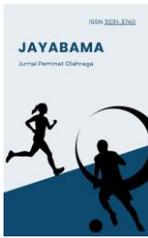
**Keywords:** *Students, Body Composition, Anxiety Level, Performance*

## PENDAHULUAN

Bela diri adalah olahraga yang mengeluarkan kemampuan bertanding dalam sebuah pertandingan, dengan cara mempertahankan diri dari lawan untuk bertarung sehingga mencapai kemenangan (Siregar 2020), sedangkan menurut Habsary et al. (2023) bela diri merupakan salah satu hasil budaya masyarakat yang dapat ditemui di seluruh wilayah nusantara. Seni bela diri sendiri mempunyai beragam macam salah satunya yaitu pencak silat, seni bela diri asal Indonesia, menggabungkan elemen seni dengan teknik pencak silat yang gerakannya memukau dan kuat (Hidayanti et al. 2024). Pada penelitian ini mengkhususkan kategori tanding, terdapat dua orang dari sudut merah dan biru bertarung menggunakan teknik pola serangan dan pertahanan, di bawah pengawasan wasit (Nopitasari et al. 2022). Menurut Sugiharto et al. (2023) Serangan adalah kumpulan gerakan yang dilakukan oleh seorang atlet pencak silat dalam upaya mendapatkan poin dengan melakukan tendangan, jatuhan atau pukulan ke target yang diizinkan oleh peraturan pertandingan. Jadi pola serangan pada pencak silat membutuhkan komponen fisik yang kuat.

Komponen fisik ialah kegiatan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan lelah atau terbebani disebut komponen fisik atau kebugaran jasmani. Menurut Setyawan et al. (2022) Komponen fisik yang baik akan meningkatkan kekuatan, kelincahan, stamina, dan kecepatan. Peserta didik pencak silat dalam bertanding membutuhkan kondisi fisik, serta strategi, taktik, mental, dan teknik yang baik. Dalam sebuah latihan strategi dan teknik dasar juga penting dalam pencak silat di antaranya yaitu dengan merancang strategi serangan yang akan dikeluarkan seperti tendangan, pukulan, bantingan, kuda-kuda, pola langkah, pasang, tangkisan menurut Setyawan et al. (2022). Menurut Prima et al. (2021) Dalam komponen fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang, prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik. Setiap peserta didik harus mencapai komponen fisik agar kondisi fisik tercapai untuk keberlangsungan peserta didik pencak silat saat melakukan latihan dan untuk pengukuran komposisi tubuh dilakukan untuk menilai kondisi fisik.

Komposisi tubuh merupakan persentase berat badan yang meliputi jaringan adiposa dan jaringan non adiposa (Amalia, 2023). Menurut Handayani (2022) Berat badan adalah penentuan massa tubuh yang sering digunakan untuk mengukur asupan zat gizi tertentu (lemak, air,



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

protein, dan mineral). Komposisi tubuh setiap peserta didik berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan kondisi mental di mana peserta didik tersebut ketika latihan tanding. Perbedaan kondisi mental setiap peserta didik berpengaruh terhadap aktivitas fisiknya (latihan tanding). Sebagaimana peserta didik pro dengan peserta didik baru yang terdapat perbedaan mentalitas dan juga aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya. Tidak hanya komposisi tubuh peran psikolog juga berperan penting dalam performa peserta didik salah satunya adalah tingkat kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa sedih atas suatu keadaan yang membuatnya merasa buruk terhadap dirinya sendiri tanpa alasan jelas. Kecemasan dalam bertanding yaitu suatu hal yang ditimbangkan pada bagian psikologi dalam kurun waktu tertentu, khususnya untuk psikologi olahraga. Menurut Nissa & Soenyoto (2021). Sama halnya, kecemasan dapat muncul sebagaimana apa yang terjadi maupun dari apa yang di dalamnya juga terjadi ancaman mengikat. Dengan demikian, kecemasan dapat diartikan sebagai sesuatu yang ada dalam jiwa individu yang tidak mati dan dapat digunakan untuk melampaui diri sendiri.

Penelitian perlu dilakukan untuk menganalisis tingkat komposisi tubuh dan tingkat kecemasan, karena komposisi tubuh seseorang sangat penting untuk kebugaran jasmani yang lebih baik lagi, maka perlu dikaji tentang komposisi pada tubuh remaja perlu dilaksanakan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam tingkat kecemasan peserta didik pencak silat melalui kuisioner sehingga mengetahui gambaran tingkat kecemasan secara langsung, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian akan membahas secara spesifik dari segi komposisi tubuh setiap peserta didik dengan menggunakan alat timbangan berbasis digital secara modern dengan komponen pengukuran pada bagian besar persen lemak, lemak subkutan, otot dan massa tubuh.

Berdasarkan temuan yang di dapatkan ketika observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, peneliti sebagai pengamat keadaan di lapangan sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ketika akan bertanding atau fase latihan bersama (latihan bertanding). Dilihat dari segi kondisi fisik dengan jumlah keringat yang lebih banyak daripada latihan fisik lainnya hal ini membuat peneliti tertarik untuk menganalisis Komposisi Tubuh dan Tingkat Kecemasan pada Peserta didik ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Tempeh, maka peneliti akan melakukan kajian tentang analisis komposisi tubuh dan tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Tempeh untuk meningkatkan performa peserta didik dengan memberikan hasil dan evaluasi terhadap ke depannya.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan analisis deskriptif guna untuk mendeskripsikan, menggambarkan, menjelaskan komposisi tubuh dengan

menggunakan alat bodyfat scan 825 onemed dan tingkat kecemasan menggunakan SCAT (Sport Competitive Anxiety Test) peserta didik ekstrakurikuler. Tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi komposisi tubuh peserta didik dan tingkat kecemasan peserta didik.

1. Populasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Tempeh 48 anak Putra 27 dan Putri 21.
2. Sampel penelitian menggunakan purposive sampling atau sampel bertujuan, adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018). Sampel pada penelitian ini mengambil sampel ekstrakurikuler 25 anak dengan kriterianya sebagai berikut :
  - a. Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Tempeh.
  - b. Usia 12-15 .
  - c. Anak Kategori Tanding.
  - d. Pernah mengikuti pertandingan minimal 1 kali.
  - e. Berkenan mengikuti tes dari awal-akhir.

Instrument Penelitian ini menggunakan sebagai berikut:

- 1) Pengukuran tes komposisi tubuh dengan alat timbangan bodyfat scan 825 onemed.
- 2) Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan angket SCAT (Sport Competitive Anxiety Test). Instrumen ini memiliki 15 pertanyaan dalam bentuk skala likert yaitu pernah, terkadang, dan sering dimana hasil yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Pertanyaan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak dinilai (soal tidak terkait kecemasan) dimaksudkan untuk mengurangi simpangan respons dan atlet agar tidak merasa tegang ketika diukur kecemasannya. Selanjutnya, pertanyaan nomor 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, dan 15 (soal berkaitan dengan kecemasan) dengan nilai 3 = sering, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = tidak pernah. Kemudian, pertanyaan nomor 6 dan 11 (soal sesuai dengan kecemasan) dengan nilai 3 = tidak pernah, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = sering. Klasifikasi untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet adalah apabila perolehan skor dibawah dari 17 maka termasuk dalam kategori kecemasan rendah, perolehan skor 17 hingga 24 termasuk dalam kategori kecemasan sedang , dan perolehan skor lebih dari 24 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi. Berdasarkan Hasan Basri et al. (2022) yang telah melakukan uji V & R angket SCAT uji validitas diperoleh bahwa seluruh pertanyaan memiliki nilai r hitung 0,871 lebih besar daripada nilai r tabel 0,4821, sehingga dapat dikatakan seluruh pertanyaan SCAT telah valid. Untuk hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrument pertanyaan SCAT memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar  $0,720 > 0,6$  yang menunjukkan bahwa data tersebut reliabel.

Analisis data berfungsi untuk mengolah sebuah data penelitian agar peneliti dapat memberikan kesimpulan. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian kali ini adalah dengan Data yang di peroleh dari tes tersebut akan dikumpulkan, dan disusun ke dalam

Microsoft Excel kemudian diolah menggunakan Software Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 25 untuk di analisis menggunakan analisis deskriptif. Untuk mengetahui gambaran analisis statistik dari komposisi tubuh dari berat, lemak, protein, air dalam tubuh, garam, otot, otot tengkorak dan analisis skor hasil kuisioner, kemudian dianalisis secara spesifikasi nilai minimum, maximum, mean, std. Deviation pada peserta didik ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Tempeh .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

*Tabel 1* Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N=25	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	12	48
Perempuan	13	52
<b>Usia (Tahun)</b>		
12 - 13	10	40
14 - 15	15	60
<b>Massa Tubuh (kg)</b>		
35 - 45	14	56
46 - 55	6	24
56 - 65	4	16
>66	1	4
<b>Tinggi Badan (cm)</b>		
140 - 150	10	25
151 - 160	12	60
161 - 170	3	15
<b>IMT</b>		
Kurus	2	8
Normal	15	60
Gemuk	8	32
Obesitas	0	0

Dari tabel 1 di atas hasil penelitian karakteristik responden menyatakan bahwa jumlah sampel (n) sebanyak 25 responden dengan dominan responden perempuan sebanyak 13 dan untuk laki-laki 12, selanjutnya usia responden rentan di usia 14-15 tahun berjumlah 15 responden sedangkan untuk responden 12-13 tahun berjumlah 10 responden, kemudian

massa tubuh (kg) responden dibagi 4 kategori, kategori yang paling dominan pada 35 - 45 kg sebanyak 14 responden selanjutnya untuk kategori 46-55 sebanyak 6 responden, selanjutnya kategori 56-65 sebanyak 4 responden dan yang terakhir kategori >66 sebanyak 1 responden dan untuk tinggi badan (cm) terdapat 3 kategori. Kategori tinggi badan yang terbanyak terdapat di 151-160 berjumlah 12 responden, kategori selanjutnya yaitu 140-150 berjumlah 10 responden dan kategori yang terakhir yaitu 161-170 sebanyak 3 responden. Dari perhitungan IMT (*Body Mass Index*) terdapat 4 kategori yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Kategori yang terbanyak terdapat pada kategori normal yang berjumlah 15 responden, kemudian kategori gemuk sebanyak 8 responden, pada kategori kurus terdapat 2 responden dan pada kategori obesitas tidak ada responden.

## 2. Uji Normalitas

### a. Uji Normalitas Komposisi Tubuh

*Tabel 2 Test of Normality*

Variabel	Shapiro-wilk	
	Statistic	Sig.
Berat Badan	0,833	0,501*
Lemak	0,988	0,987*
Garam Anorganik	0,989	0,993*
Protein	0,963	0,471*
Air Dalam Tubuh	0,966	0,558*
Otot	0,968	0,596*
Otot Tengkorak	0,971	0,659*

Nilai P sig > 0,05

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa uji normalitas menggunakan uji shapiro - wilk dengan jumlah sampel dibawah 50, data diatas berdistribusi normal dengan nilai sig > 0,05.

### b. Uji Normalitas Tingkat Kecemasan

*Tabel 3 Test of Normality*

Variabel	Shapiro-wilk	
	Statistik	Sig.
P2	0,701	0,000
P3	0,721	0,000
P5	0,648	0,000
P6	0,809	0,000
P8	0,754	0,000
P9	0,763	0,000
P11	0,809	0,000

P12	0,727	0,000
P14	0,308	0,000
P15	0,609	0,000

Nilai p sig > 0,05

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa uji normalitas menggunakan uji saphiro wilk dengan jumlah sampel kurang dari 50, data diatas berdistribusi tidak normal dengan nilai sig < 0,05.

### 3. Analisis Deskriptif

*Tabel 4 Descriptive Statistic Laki-laki*

Variabel	<i>Descriptive Statistic</i>			
	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Berat Badan	40	64	48,25	8,357
Lemak	9	39	24,58	9,491
Garam Anorganik	44	69	5,31	7,004
Protein	12	18	15,42	1,881
Air Dalam Tubuh	45	67	55,40	7,065
Otot	57	85	70,25	8,946
Otot Tengkorak	32	50	40,33	5,532

Nilai p sig > 0,5

Berdasarkan tabel 4 data diatas menunjukkan bahwa secara analisis deskriptif untuk peserta didik laki-laki memiliki berat badan minimum 40kg, maksimal 64kg dan nilai rata - rata nya 48,25. Sedangkan untuk lemak minimum 9, maksimal 39 dengan nilai rata - ratanya 24,58. Selanjutnya untuk Garam Anorganik minimum 44, maksimal 69 untuk nilai rata - ratanya 53,17. Untuk nilai Protein minimum 12, dengan nilai maksimal 18 memiliki rata - rata 15,42. Kemudian nilai Air dalam tubuh nilai minimumnya 45, maksimal 67 nilai rata - ratanya 55,40. Berikutnya otot nilai minimumnya 57, maksimalnya 85 dengan nilai rata - rata 70,25. Dan yang terakhir otot tengkorak minimum 32, maksimal 50 dengan nilai rata - rata 40,33.

*Tabel 5 Descriptive Statistic Perempuan*

Variabel	<i>Descriptive Statistic</i>			
	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Berat Badan	36	70	46,62	9,562
Lemak	18	45	29,62	9,023
Garam Anorganik	3,9	5,9	4,95	5,797
Protein	11	17	14,00	2,000

Air Dalam Tubuh	40	63	52,00	7,269
Otot	50	80	65,62	9,143
Otot Tengkorak	29	46	37,38	5,091

Nilai p sig > 0,5

Berdasarkan tabel 5 data di atas menunjukkan bahwa secara analisis deskriptif untuk peserta didik perempuan memiliki berat badan minimum 36kg, maksimal 70kg dan nilai rata-rata nya 46,62. Sedangkan untuk lemak minimum 18, maksimal 45 dengan nilai rata-ratanya 29,62. Selanjutnya untuk Garam Anorganik minimum 39, maksimal 59 untuk nilai rata-ratanya 49,54. Untuk nilai Protein minimum 11, dengan nilai maksimal 17 memiliki rata-rata 14,00. Kemudian nilai Air dalam tubuh nilai minimumnya 40, maksimal 63 nilai rata-ratanya 52,00. Berikutnya otot nilai minimumnya 50, maksimalnya 80 dengan nilai rata-rata 65,62. Dan yang terakhir otot tengkorak minimum 29, maksimal 46 dengan nilai rata-rata 37,38. Untuk skor keseluruhan berdasarkan jenis kelamin, diperoleh hasil skor total variabel lebih ideal peserta didik laki-laki pada variabel berat badan dengan rata-rata 48,25, garam anorganik dengan rata-rata 5,31, protein 15,42, air dalam tubuh dengan nilai rata-rata 55,40, otot dengan nilai rata-rata 70,25 dan otot tengkorak dengan nilai rata-rata 40,33 dan untuk skor lebih ideal peserta didik perempuan hanya pada variabel lemak dengan nilai rata-rata 29,62.

*Tabel 6 Descriptive Statistic Kuesioner Kecemasan*

Variabel	Descriptive		Statistic
	Minimum	Maximum	Mean
Pertanyaan 2	1	3	2,12
Pertanyaan 3	1	3	2,48
Pertanyaan 5	1	3	2,60
Pertanyaan 6	1	3	1,88
Pertanyaan 8	1	3	1,80
Pertanyaan 9	1	3	2,24
Pertanyaan 11	1	3	1,96
Pertanyaan 12	1	3	2,48
Pertanyaan 14	1	2	1,92
Pertanyaan 15	1	3	1,32
Skor laki-laki	15	27	19,5
Skor Perempuan	17	27	22,5

Nilai p sig > 0,5

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui hasil analisis deskriptif terhadap variabel pertanyaan dalam kuesioner kecemasan. Setiap pertanyaan memiliki skor minimum sebesar

1 dan maksimum sebesar 3. Nilai rata - rata (*mean*) untuk setiap pertanyaan bervariasi, menunjukkan tingkat persepsi atau respons peserta terhadap masing-masing item pertanyaan. Pertanyaan dengan rata - rata tertinggi adalah pertanyaan 5 dengan *mean* sebesar 2,60, yang mengindikasikan bahwa aspek yang diukur oleh pertanyaan tersebut paling banyak dirasakan oleh responden. Sementara itu, pertanyaan 15 memiliki rata - rata paling rendah, yaitu 1,32, menunjukkan bahwa aspek tersebut paling sedikit dialami atau dirasakan oleh responden. Untuk skor keseluruhan berdasarkan jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa, skor total kecemasan pada laki-laki berkisar antara 15 hingga 27, dengan rata - rata 19,5. Skor total kecemasan pada perempuan berkisar antara 17 hingga 27, dengan rata - rata 22,5. Hal ini menunjukkan bahwa rata - rata tingkat kecemasan pada peserta didik perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik laki-laki.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat beberapa saran yang ditemukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

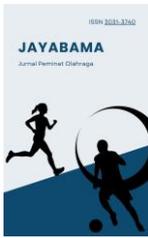
1. Untuk pembina dan pelatih, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi rekomendasi bagi pembina ekstra dan pelatih untuk bisa melakukan evaluasi terhadap psikologis dan kondisi fisik peserta didik secara berkala. Kemudian, melakukan pengadaan sosialisasi terkait bagaimana menjaga komposisi tubuh dan kondisi psikologis sehingga performa saat melakukan olahraga maksimal.
2. Untuk peserta didik, dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan mental, serta memanfaatkan keberadaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sarana untuk menambah aktivitas fisik.

Untuk peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, yakni melibatkan lebih banyak responden dan menggunakan metode analisis yang lebih kompleks untuk menguji hubungan sebab - akibat antara variabel komposisi tubuh dan tingkat kecemasan. Bisa juga menambahkan variabel baru seperti motivasi peserta didik yang mengalami komposisi tubuh yang kurang ideal dan kecemasan yang berlebih.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat beberapa saran yang ditemukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Untuk pembina dan pelatih, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi rekomendasi bagi pembina ekstra dan pelatih untuk bisa melakukan evaluasi terhadap psikologis dan kondisi fisik peserta didik secara berkala. Kemudian, melakukan pengadaan sosialisasi terkait bagaimana menjaga komposisi tubuh dan kondisi psikologis sehingga performa saat melakukan olahraga maksimal.



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

2. Untuk peserta didik, dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan mental, serta memanfaatkan keberadaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sarana untuk menambah aktivitas fisik.
3. Untuk peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, yakni melibatkan lebih banyak responden dan menggunakan metode analisis yang lebih kompleks untuk menguji hubungan sebab - akibat antara variabel komposisi tubuh dan tingkat kecemasan. Bisa juga menambahkan variabel baru seperti motivasi peserta didik yang mengalami komposisi tubuh yang kurang ideal dan kecemasan yang berlebihan.

### SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat beberapa saran yang ditemukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

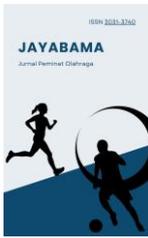
Untuk pembina dan pelatih, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi rekomendasi bagi pembina ekstra dan pelatih untuk bisa melakukan evaluasi terhadap psikologis dan kondisi fisik peserta didik secara berkala. Kemudian, melakukan pengadaan sosialisasi terkait bagaimana menjaga komposisi tubuh dan kondisi psikologis sehingga performa saat melakukan olahraga maksimal.

Untuk peserta didik, dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan mental, serta memanfaatkan keberadaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sarana untuk menambah aktivitas fisik.

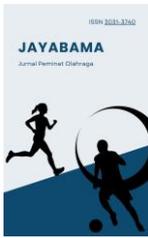
Untuk peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, yakni melibatkan lebih banyak responden dan menggunakan metode analisis yang lebih kompleks untuk menguji hubungan sebab - akibat antara variabel komposisi tubuh dan tingkat kecemasan. Bisa juga menambahkan variabel baru seperti motivasi peserta didik yang mengalami komposisi tubuh yang kurang ideal dan kecemasan yang berlebihan.

### DAFTAR PUSTAKA

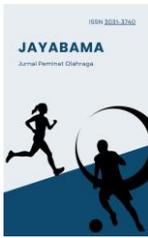
- Amalia, T. (2023). Identifikasi Body Composition Dan Postural Assessment Pada Vertebre Di Celebrity Fitness Solo Paragon. [https://eprints.uny.ac.id/78888/1/fulltext\\_tika%20amalia\\_19603141004.pdf](https://eprints.uny.ac.id/78888/1/fulltext_tika%20amalia_19603141004.pdf)
- Andriawan, W., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. In Indonesian Journal for Physical Education and Sport (Vol. 3, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Antonio Paoli, A., Mancin, L., Caprio, M., Monti, E., Narici, M. V., Cenci, L., Piccini, F., Pincella, M., Grigoletto, D., & Marcolin, G. (2021). Effects of 30 days of ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area, metabolism, and performance in semi-



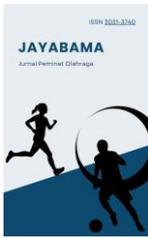
- professional soccer players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00459-9>
- Apriyanto, T. dan H. Wardoyo. 2018. Pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan peserta didik pencak silat peserta didik pplm dki jakarta pada kejurnas antar perti unj open 1 2018. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. 3(1):129–140.
- Apriliningtias, P. W. S. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Naskah Publikasi. <https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/JITU/index>
- Ayu, K., Paramita, T., Hastiko Indonesiani, S., & Pradnyawati, L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(1).
- Basri, H., Azhari, A., & Agata Putra, F. (2021). Sosialisasi Pengenalan Olahraga Cricket Di Kecamatan Lemahabang Karawang, Sosialisasi. Bekasi Devosi, 2. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18>
- Choiry, E., 1\*, N., Soenyoto, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah *History Article* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- De Lorenzo, A., Itani, L., El Ghoch, M., Gualtieri, P., Frank, G., Raffaelli, G., Pellegrini, M., & Di Renzo, L. (2024). *Difference in Body Composition Patterns between Age Groups in Italian Individuals with Overweight and Obesity: When IMT Becomes a Misleading Tool in Nutritional Settings*. *Nutrients*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/nu16152415>
- Dosal, A., Denhardt, B., Diaz, R., Obleada, K., Feldman, M., Reese, J., & Sobalvarro, S. (2024). *Cross-sectional and longitudinal changes in body composition, anxiety, and depression in a clinical sample of adolescents with anorexia nervosa*. *Journal of Pediatric Psychology*, 49(5), 340–347. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsae012>
- Dwi, I., Wati, P., Touvan, Y., Samodra, J., Gandasari, F., Yosika, G. F., Sastaman, P., Pendidikan, P., Olahraga, K., Keguruan, F., & Ilmu, D. (2022). 6 0 4 Status Kondisi IMT Dan Gizi Makro Atlet Pabsi Provinsi Kalimantan Barat Pada Event Pon Xx Papua (Status Of IMT And Macro Nutrition Conditions Of Pabsi Athletes In West Kalimantan Province At The Xx Pon Event Papua) (Vol. 9, Issue 2).
- Effendi, H. 2017. Mengatasi kecemasan pada peserta didik sebelum pertandingan melalui pendekatan kognitif. *Jurnal Menssana*. 2(1):37–44.
- Erma, D., Jurusan, K., Poltekkes, G., & Palu, K. (2016). Pengaruh Komposisi Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Mahasiswa Overweight Dan Obese Di Poltekkes Kemenkes



- Palu Sulawesi Tengah. In *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia* (Vol. 3, Issue 1).
- Fahrurrozi, Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Ipsi Lombok Tengah (Vol. 10, Issue 2).
- Habsary, D., Bulan, I., Adzan, N. K., Setiawan, A. Y., Studi, P., Tari, P., Pendidikan Bahasa, J., Seni, D., Keguruan, F., Pendidikan, I., & Lampung, U. (2023). Pendidikan Seni Dalam Seni Bela Diri. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 8(1).
- Hamdani, & Reswanjana, M. S. (2021). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 NGARIBOYO Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Handayani, N. dwi. (2022). *Dietary Patterns And Ultra-Processed Foods Consumption In Modern And Traditional Populations In South Sulawesi: Analysis On Nutritional Status And Body Composition*.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Peserta didik Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1).
- Hasan Basri, Aridhotul Haqiyah, & Adli Azhari. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan.
- Hidayanti, T., Arifin, S., & Rahmadi, R. (2024). *The Effect of Social Support on the Level of Trust of Pencak Silat Athletes*. *Jendela Olahraga*, 9(2), 51–60. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i2.19042>
- Hidayat, M. 2019. Mayor Jenderal Imam Soedja'i Sumbangsih untuk Pergerakan Rakyat dan Revolusi Indonesia (Buku).
- Jiventino, L., & Prayogo, Y. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola *The role of sports psychology in improving achievement in football*. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, Issue 2).
- Jumrotul 'aqobah, Q., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Peserta didik *The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes*. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1>
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. <https://www.researchgate.net/publication/342047659>
- Lailiyah, I. N. dan M. Jannah. 2022. Hubungan antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada peserta didik pencak silat hubungan antara kepercayaan diri dengan



- competitive anxiety pada peserta didik pencak silat isnanda nur lailiya h miftakhul jannah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(3):23–33.
- Muharamsyah, A., Haqiyah, A., & Lasma, Y. (2024). Profil komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Jawa Barat. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 14(2).
- Mukti, A., Raffiza Nasihin, S., Hanan, H., & Nunuz Rohmatullayaly, E. (2024). Perbandingan Ukuran dan Komposisi Tubuh antara Mahasiswa Laki-Laki Atlet dan Non Atlet Universitas Padjadjaran *Comparison of Body Size and Composition between Male Student-Athletes and Non-Athletes at Universitas Padjadjaran*.  
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/sumberdayahayati>
- Munawaroh, S., Rosyidah, U. A., & Yanuarti, R. (2024). Klasifikasi Tingkat Kecemasan Peserta didik Sebelum Bertanding Menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbor (KNN) Berbasis Website. *BIOS: Jurnal Teknologi Informasi Dan Rekayasa Komputer*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.37148/bios.v5i2.120>
- Nanda, D. E., S. Redjeki, dan Y. I. Rahayu. 2019. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kesiapan Mental Atlit Bola Voli Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Tim Mitra Kencana Semarang. *Journal of Guidance and Counseling*. 2(2):20–27.
- Nissa, E.C. dan Soenyoto, T. 2021. Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada peserta didik beladiri ppls jawa tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 2(1):267–277.
- Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Peserta didik Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. 5 No.5(Vol.5 no.5 (2022): Athlete Performance Profile). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/2627>
- Novianti, T., Si, S., & Biomed, M. (2020). Modul Mata Kuliah Biologi Sel (Nca 103) Komponen Kimia Penyusun Tubuh. <http://esaunggul.ac.id>
- Nur Kholis. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa (Vol. 2, Issue 2).
- Nurdin, F., & Yuliasih. (2018). Analisis *Body Composition* Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor.
- Periyadi, A., Immawati, dan S. Nurhayati. 2021. Dalam menurunkan kecemasan anak usia prasekolah ( 3 – 5 tahun ) yang mengalami *hospitalisasi application of plasticine play therapy ( playdough ) in reduce anxiety of preschool age ( 3 – 5 years )* program diiii keperawatan akper dharma wacana metro email. 2
- Pramono, S. E., & Priambodo, A. (2024). Aspek Psikologi Motivasi Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga.



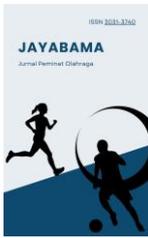
## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

- Prima, P., Cahyo Kartiko, D. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). Survei Kondisi Fisik Peserta didik Pada Berbagai Cabang Olahraga. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Rina, U., & Simanjuntak, P. (2021). *Body Composition And Muscle Strenght Of The Residents Of East Mimika, Papua With Well Nourished Status In The Rice Consumption Group And The Sago Comsumption Group*.
- Rindiana, R. E., Rizanul, A., Pendidikan, W. S.-1, Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). Tingkat Pemahaman Atlet Dan Pelatih Kategori Tanding IPSI Kabupaten Tuban Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2021.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2020). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. 7(1), 1–8. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp>
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M., & Dewi, N. N. A. (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Salmón-Gómez, L., Catalán, V., Frühbeck, G., & Gómez-Ambrosi, J. (2023). *Relevance of body composition in phenotyping the obesities. In Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders (Vol. 24, Issue 5, pp. 809–823). Springer. https://doi.org/10.1007/s11154-023-09796-3*
- Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774.
- Septiani Mustar, Y., Azhalia Wahono, K., & Himawan Susanto, I. (2023). Dietary Habits, Status Gizi, Dan Komposisi Tubuh Terhadap Kelincahan Atlet Bola Tangan. *Th*, 51(1), 2579–5910. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Article History. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Setyagraha, E., Mujari Wahid, W., & Tenriangka, N. N. (2024). Survey Of Body Composition Of Women’s Basketball Athletes Flying Wheel Makassar. *Jurnal Ilara*, 15(2), 99–106. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/index>.
- Siregar, N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Peserta didik Beladiri Di Pplp Sumatera Utara Skripsi. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/12068>
- Sucipto, A., Q. J. Adrian, dan M. A. Kencono. 2021. *Martial art augmented reality book (arbook) Sebagai Media Pembelajaran Seni Beladiri Nusantara Pencak Silat*. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*. 10(1):40–45.



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

- 
- Sufitriyono, & Zainuddin, M. S. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Kartika Xx-I. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9 – 12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4),167. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16576>
- Widya S, Mutiara Sari D, Irawan S. 2021. Profil Tingkat Kecemasan Peserta Didik Pencak Silat. *SatyaWidya*. 36(1):1–8.
- Usni Zamzami Hasibuan, & Palmizal, M. A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 19–24. <https://online-journal.unja.ac.id/csp>
- Xie, R. Z., Li, X. S., Zha, F. Di, Li, G. Q., Zhao, W. Q., Liang, Y. F., & Huang, J. F. (2025). *Relationship Between Body Mass Index and Low Skeletal Muscle Mass in Adults Based on NHANES 2011-2018*. *Scientific Reports*, 15(1), 2596. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87176-4>