



ISSN 2715-3886

# Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri

Dewi Fitri Rahmawati<sup>1\*</sup>, Eko Hariyanto<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis koresponden: [dewifitirahmawati8@gmail.com](mailto:dewifitirahmawati8@gmail.com), 085731866855

Artikel diterima: 2 Januari 2020; direvisi: 22 Desember 2020; disetujui: 25 Desember 2020

---

**Abstract:** The research aimed to determine the physical fitness level of the martial arts extracurricular members using a descriptive quantitative survey method with the independent variables: martial extracurricular (X) and the dependent variable level of physical fitness (Y). The research subjects were 25 participants. The results of the physical fitness test: (1) the level of physical fitness of jujitsu extracurricular with either 8 participants or 57.14% category and 6 participants or 42.86% moderate category. (2) the level of extracurricular physical fitness of the portion with either 2 participants or 18.18% categories, 3 participants or 27.27% in the moderate category, and 6 participants or 54.55% in poor category. Conclusion: the overall level of martial arts extracurricular fitness is in the good category, namely 40%.

**Keyword:** physical fitness, extracurricular, self-defense

**Abstrak:** Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode survei dengan variabel bebas: ekstrakurikuler bela diri (X) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y). Subyek penelitian berjumlah 25 peserta. Hasil tes kebugaran jasmani: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler porsigal dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bela diri

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun emosional. Manusia sangat dekat hubungannya dengan olahraga karena dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005) tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Pada usia sekolah, anak-anak mendapatkan pembinaan kesehatan dan kebugaran melalui pendidikan jasmani. Ada tiga hal yang bisa

menjadi sumbangan dari pendidikan jasmani dan olahraga menurut Lundvall (2015) yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, meningkatkan keterampilan fisik, dan meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana dalam suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial (Adi & Fathoni, 2019, 2019, 2020a, 2020b; Fathoni, 2018). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis Widiastuti (2015:14) menjelaskan bahwa dari sudut pandang pendidikan, upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan mengatur pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin melakukan olahraga sehingga mencegah munculnya berbagai penyakit. Karena dengan rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit *hipokinetik* (kurang gerak) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak-anak (McKee, Daneshvar, Alvarez, & Stein, 2014).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Darmawan (2017) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, Time*). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang. Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum mendefinisikan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar yang dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler pada hakekatnya adalah kegiatan yang sangat menunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hal ini terlihat dari kegiatan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler bela diri meliputi gerakan memukul, menendang, menangkis, membanting dan sebagainya, belum adanya gerakan pemanasan seperti *push-up, sit-up, lari, berjalan jongkok* yang merupakan bagian dari aktivitas olahraga. Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan bela diri mampu menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar.

Namun, faktanya masih sering dijumpai siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan terbukti dari hasil penelitian terdahulu. Hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh (Widyatmoko, 2014) diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat menunjukkan sebanyak 30 siswa mendapatkan rata-rata 13,87 nilai standart deviasi sebesar 1,776 dan varian sebesar 3.154 dengan nilai terendah 11 dan nilai tertinggi 18 dengan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani termasuk dalam kategori kurang. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Zarkasyi (2015) diperoleh hasil dari 24 sampel pesilat sebanyak 8% baik, 38% sedang, 50% kurang, 4% kurang sekali. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap peserta ekstrakurikuler bela diri, terdapat beberapa peserta yang melaksankan jadwal latihan tidak tertib. Peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan setelah mengikuti kegiatan pembelajaran hingga pukul 3 sore. Sehingga untuk melaksanakan latihan, peserta lebih memilih pulang dan mengikuti pembelajaran formal keesokan harinya.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri dan manfaatnya dalam pemberian program latihan maka sangat penting sekali untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Stanton & Reaburn (2014) berpendapat bahwa pada permulaan program latihan sebelum latihan aktif dimulai, atlet harus di tes, baik medis maupun fisik yang bertujuan untuk mengetahui status awal kesehatan dan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian yang mengacu pada penelitian terdahulu dan pengamatan hasil di lapangan, latihan fisik secara khusus sangat diperlukan bagi peserta ekstrakurikuler bela diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, serta dituangkan dalam sebuah program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata. Latihan fisik adalah suatu upaya

yang disadari dan terprogram untuk membina kualitas fungsional dasar atlet ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal (Nalbant & Özer, 2018). Sejalan dengan uraian di atas, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri maka peneliti akan mengkaji penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar”.

### **Kebugaran Jasmani**

Menurut Sari & Nurrochmah (2019) Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* dalam buku Widiastuti (2015:13) mendefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Wiarto (2013:169) juga berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun keperluan mendadak yang lainnya. Derajat sehat dinamis yang dimaksud diatas adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh manusia dalam keadaan melakukan suatu aktivitas atau berolahraga secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat (Prakoso & Setiyo Hartoto, 2015).

### **Kecepatan (*speed*)**

Menurut Widiastuti (2015:) kecepatan diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Sedangkan Hartmann et al. (2015) berpendapat kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)**

Menurut Golokova, Olenova, & Nikolaev (2019) kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal (Widiastuti, 2015).

### **Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)**

Lilić, Petković, Hadžović, & Prvulović (2019) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut. Sedangkan menurut Budiwanto (2012:36) daya tahan adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan.

### **Daya Ledak (*Power*)**

Widiastuti (2015:107) menjelaskan *power*/daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak berupa kekuatan dan kecepatan yang bekerja secara bersamaan. Menurut Ramírez-Campillo et al. (2014) daya ledak (*power*) adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan menurut Taipale, Mikkola, Vesterinen, Nummela, & Häkkinen (2013) bahwa (*power*) adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

### **Manfaat Kebugaran Jasmani**

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Budiwanto (2015:109) berpendapat “semakin keras dan giatnya pembentukan fisik umum maka akan lebih tinggi tingkat kemampuan yang harus dicapai”. Manfaat lain memiliki kebugaran jasmani dengan potensi kerja yang semakin tinggi yaitu tubuh akan lebih mudah beradaptasi dengan bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya. Selain itu memiliki kebugaran jasmani dapat mencegah penyakit serangan jantung, *stroke*, hipertensi, dan *osteoporosis* (Wiarto, 2015:59).

## Ekstrakurikuler

Menurut Adiningtyas, Tomi, & Yudasmar (2020) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran untuk menumbuhkembangkan potensi yang dimiliki peserta didik yang berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya. Sedangkan menurut Lestari (2016) ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar struktur kurikulum yang terbentuk berdasarkan bakat dan minat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pelajaran sebagai wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai macam aktivitas.

### Bela Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bela berarti menjaga baik-baik; merawat; dan memelihara. Sedangkan diri, berarti seorang; atau badan. Berdasarkan penjelasan mengenai bela diri dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dapat didefinisikan bela diri adalah metode dan tindakan untuk menjaga, merawat, dan mempertahankan baik itu untuk diri sendiri, orang lain, barang-barang umum dan pribadi, dari luka ataupun kerusakan. Selain untuk membela diri, fungsi lain dari beladiri adalah untuk menyehatkan dan memperbaiki metabolisme tubuh. Pada dasarnya gerakan beladiri adalah gerakan olahraga, karena itu dengan berlatih beladiri, selain rasa aman anda juga bisa mendapatkan tubuh yang sehat Ahmad (2016).

### Jujitsu

*Jujitsu* (*Jujitsu*, Ju-jitsu atau Jiu-jitsu) adalah sebuah seni bela diri yang berasal dari Jepang. *Jujitsu* pada dasarnya adalah bentuk pembelaan diri yang bersifat *defensive* dan memanfaatkan "Yawara-gi" atau teknik-teknik yang bersifat fleksibel dimana serangan dari lawan tidak di hadapi dengan kekuatan, melainkan dengan cara "menipu" lawan agar daya serangan tersebut dapat digunakan untuk mengalahkan dirinya sendiri. *Jujitsu* adalah seni bela diri tangan kosong yang didalamnya terdapat teknik memukul, menendang (*Atemi waza*), menangkis (*Uke waza*), jatuhan (*Ukemi waza*), membanting (*Nage waza*), kuncian tubuh (*Osae waza*), kuncian sendi (*Kansetsu waza*), cekikan (*Shime waza*), dan sebagainya (Corner & Kane, 2018).

### Pencak Silat Porsigal

PORSIGAL (Pendidikan Olahraga Silat Indah Garuda Loncat) adalah salah satu perkumpulan bela diri yang berpusat di Desa Kerjen Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar dan diasuh langsung oleh KH. Muhammad Gholib Thohir atau yang lebih dikenal dengan sebutan Mbah Gholib. Porsigal didirikan dengan maksud untuk menghimpun dan membina serta menyalurkan potensi para pendekar Pencak Silat atau siapa saja yang emmpunyai perhatian terhadap generasi muda di bidang sosial-budaya, kesehatan, olahraga (Muhammad Fadllan, 2020).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Subyek pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bela diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar yang berjumlah 25 peserta dari 2 cabang ekstrakurikuler bela diri yaitu jujitsu 14 peserta dan porsigal 11 peserta. Variabel yang diteliti yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki, dan daya tahan. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar pada tanggal 4 - 8 November 2019. Instrumen dalam pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelompok umur 16-19 tahun.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran jasmani Untuk Putra Usia 16-19 Tahun (Đošić et al., 2019)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" - dst

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran jasmani Untuk Putri Usia 16-19 Tahun (Đošić et al., 2019)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 8,4"	41" - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3'52"
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	30 – 38	4'57" – 5'58"
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"
1	13,5" <b>dst</b>	0" – 2"	0 – 2	22 <b>dst</b>	7'24" - <b>dst</b>

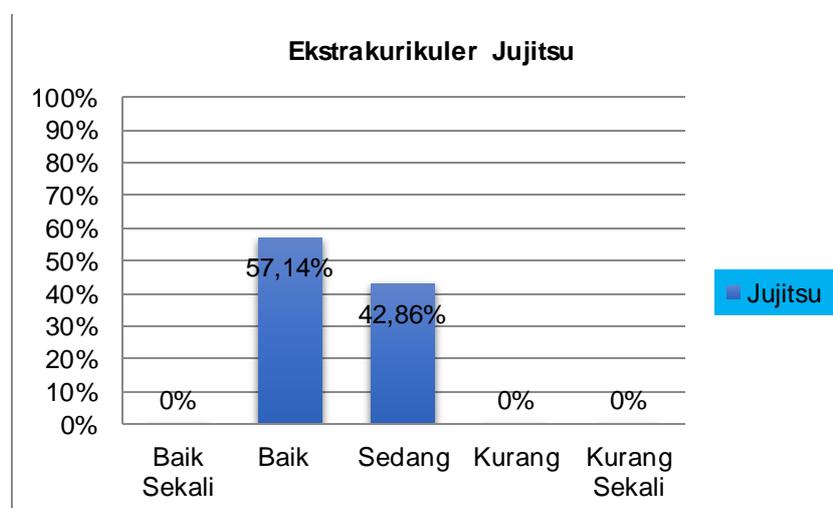
Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil penjumlahan tersebut berfungsi sebagai dasar penentuan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Widiastuti, 2015:55)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

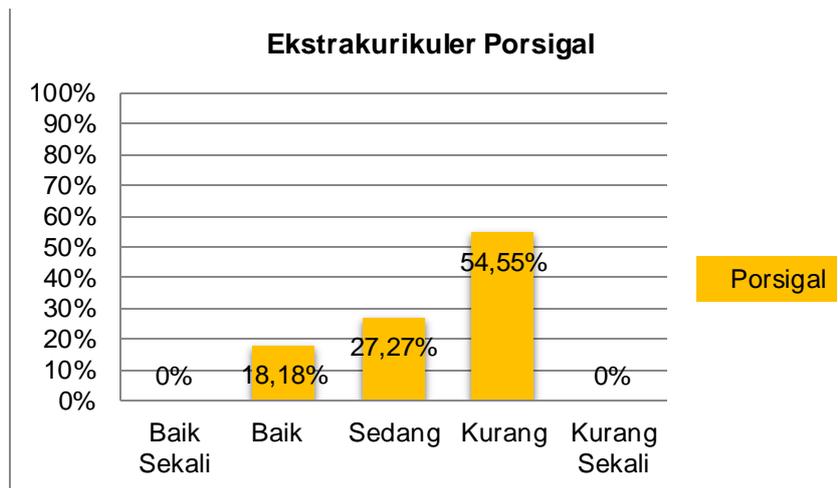
## HASIL

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Jujitsu yaitu sebanyak 7 peserta atau 50% termasuk dalam kategori baik, 7 peserta atau 50% termasuk dalam kategori sedang, dan tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori baik sekali, kategori kurang, dan kategori kurang sekali.



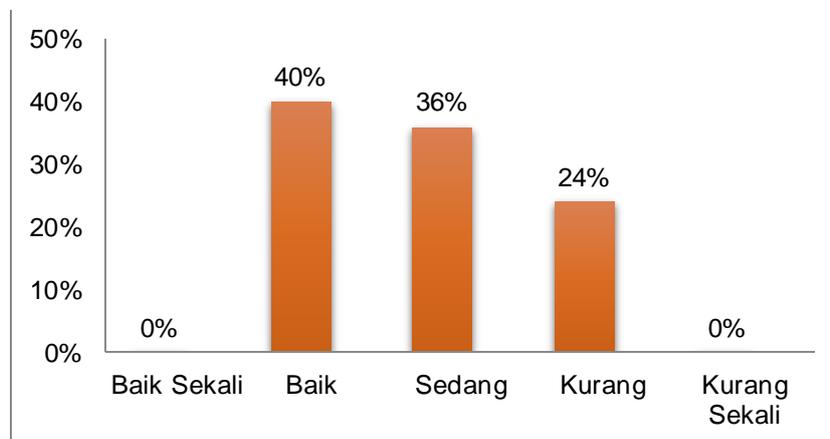
Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Jujitsu

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Porsigal yaitu sebanyak 2 peserta atau 18,18% termasuk dalam kategori baik, 3 peserta atau 27,27% termasuk dalam kategori sedang, 6 peserta atau 54,55% termasuk dalam kategori kurang, dan tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori baik sekali, dan kategori kurang sekali.



Gambar 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Porsigal

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bela Diri SMK Negeri 1 Udanawu Blitar yaitu sebanyak 10 peserta atau 40% termasuk dalam kategori baik, 9 peserta atau 36% termasuk dalam kategori sedang, 6 peserta atau 24% termasuk dalam kategori kurang.



Gambar 3. Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI usia 16-19 tahun peserta ekstrakurikuler jujitsu mendapat *mean* yaitu 17,43 dan varians yaitu 3,96 dan SD adalah 1,99. Kemudian untuk hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI usia 16-19 tahun peserta ekstrakurikuler pencak silat porsigal mendapat *mean* yaitu 14,45 dan varians yaitu 4,67 dan SD adalah 2,16.

Tabel 4. *Mean*, SD, dan *Varians* Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar

Subjek	N	$\sum X$	<i>Mean</i>	SD	Varians
A	14	244	17,43	1,99	3,96
B	11	159	14,45	2,16	4,67
<b>A dan B</b>	<b>25</b>	<b>403</b>	<b>16,12</b>	<b>2,52</b>	<b>6,36</b>

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Jujitsu

Berdasarkan hasil penelitian dari 14 pesera ekstrakurikuler jujitsu diperoleh hasil tes lari 60 meter terdapat 1 peserta termasuk kategori baik sekali, 10 peserta termasuk kategori baik, 3 peserta termasuk kategori sedang. Tes gantung angkat tubuh putra dan siku tekuk putri terdapat 7 peserta termasuk kategori baik, 4 peserta termasuk kategori sedang, 3 peserta termasuk kategori kurang. Tes baring duduk terdapat 12 peserta termasuk kategori baik sekali, 2 peserta termasuk kategori baik. Tes loncat tegak terdapat 6 peserta termasuk kategori baik, 7 peserta termasuk kategori sedang, 1 peserta termasuk kategori kurang. Tes lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra terdapat 4 peserta termasuk kategori sedang, 8 peserta termasuk kategori kurang, 2 peserta termasuk kategori kurang sekali.

Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler jujitsu melalui tes kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan tes dari masing masing peserta adalah 244 dan menghasilkan *mean* yaitu 17,36. Hasil keseluruhan TKJI kemudian dicocokkan dengan norma tes kebugaran jasmani diketahui bahwa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik berjumlah 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang berjumlah 6 peserta atau 42,86%. Berdasarkan temuan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *Jujitsu* SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat diketahui berdasarkan pada perolehan tertinggi yaitu sebesar 57,14%.

Faktor yang mempengaruhi hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *Jujitsu* SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar adalah intensitas latihan yang cukup dan jadwal latihan yang teratur. Jadwal latihan ekstrakurikuler *Jujitsu* dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu yaitu pada hari rabu dan minggu. Diluar jadwal latihan di sekolah, peserta ekstrakurikuler *Jujitsu* juga mengikuti latihan tambahan di *Camp Jujitsu* Blitar pada hari Jum'at dan Sabtu. Program latihan yang diberikan berupa latihan fisik dan latihan teknik. Hasil tersebut didukung dengan teori yang diungkapkan oleh Maruhashi, Kihara, & Higashin (2017) bahwa proses latihan yang harus dilaksanakan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: proses latihan harus teratur dan bersifat progresif, materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, setiap kali tatap muka harus memiliki tujuan dan sasaran, menggunakan metode tertentu, mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan pentahapan, serta melakukan perencanaan yang tepat dan cermat.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Senaputra (2017) terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se Kabupaten Sidoarjo sebanyak 37siswa, menunjukkan hasil dari 6 siswa atau 16,22% termasuk dalam kategori sangat kurang, 11 siswa atau 29,72% termasuk dalam kategori kurang, 18 siswa atau 48,64% termasuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa atau 5,40% termasuk dalam kategori baik. Presentasi terbesar adalah tingkat kebugaran jasmani termasuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,64%.

#### **Tingkat Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Porsigal**

Berdasarkan hasil penelitian dari 11 pesera ekstrakurikuler porsigal diperoleh hasil tes lari 60 meter terdapat 6 peserta termasuk kategori baik, 5 peserta termasuk kategori sedang. Tes gantung angkat tubuh putra dan siku tekuk putri terdapat 2 peserta termasuk kategori baik, 1 peserta termasuk kategori sedang, 2 peserta termasuk kategori kurang, 6 peserta termasuk kategori kurang sekali. Tes baring duduk terdapat 7 peserta termasuk kategori baik sekali, 4 peserta termasuk kategori baik. Tes loncat tegak terdapat 2 peserta termasuk kategori baik, 7 peserta termasuk kategori sedang, 2 peserta termasuk kategori kurang. Tes lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra terdapat 4 peserta termasuk kategori kurang, 7 peserta termasuk kategori kurang sekali.

Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler porsigal melalui tes kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan tes dari masing masing peserta adalah 159 dan menghasilkan *mean* yaitu 14,45. Hasil keseluruhan TKJI kemudian dicocokkan dengan norma tes kebugaran jasmani diketahui bahwa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik berjumlah 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang berjumlah 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang berjumlah 6 peserta atau 54,55%.

Faktor yang mempengaruhi hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat porsigal pada kategori kurang adalah pemberian program latihan yang monoton pada latihan teknik saja. Pada prinsipnya, untuk mencapai suatu tujuan latihan minimal harus mengembangkan empat aspek berupa: aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental (Dooly & Johnson, 2014). Hal tersebut mengakibatkan aktifitas fisik atau latihan yang mereka lakukan kurang maksimal karena beberapa kendala seperti siswa datang tidak tepat waktu, siswa kurang serius saat latihan, siswa tidak pernah hadir saat latihan ataupun jadwal latihan libur karena ada kegiatan lain dari sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulmi (2017) berdasarkan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017 yang menunjukkan dari 8 siswa yang mengikuti tes sebanyak 4 siswa (50%) masuk dalam kategori "kurang", sedangkan 4 siswa lainnya masuk dalam kategori "kurang sekali".

## Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri

Dari hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI kelompok usia 16-19 tahun secara keseluruhan diperoleh hasil dari masing-masing peserta adalah 402 dan *mean* adalah 16,12. Hasil tes kemudian dicocokkan dengan norma tes kebugaran jasmani dari 25 peserta diketahui 10 peserta atau 40% termasuk dalam kategori baik, 9 peserta atau 36% termasuk dalam kategori sedang, dan 6 peserta atau 24% termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan tertinggi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar yakni dalam kategori baik sebesar 40%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sebelumnya yang dilakukan oleh Imantara (2015) terhadap 10 siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya menunjukkan hasil 3 orang atau 30% termasuk kategori kurang sekali, 6 orang atau 60% termasuk kategori kurang, dan 1 orang atau 10% termasuk kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler *taekwondo* tergolong rendah.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan dan daya tahan tubuh sehingga dapat meningkatkan daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Fikri (2017) berpendapat faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani yaitu, 1) makanan, 2) pola hidup yang tidak teratur, 3) jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda derajat sehat seseorang. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan latihan pada khususnya. Setiap kegiatan yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, namun untuk melaksanakan tugasnya di perlukan kebugaran yang baik sehingga dalam penerapan tuntutan tersebut dapat di atasi tanpa adanya keluhan dari tubuh seseorang itu (Muspita, 2018).

Kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif pada prestasi. Melalui latihan, kebugaran jasmani dapat dipertahankan atau di tingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun kesehatan secara umum. Di mana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis dan sikap dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan lama. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*) (Daenen, Varkey, Kellmann, & Nijs, 2015).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16 s/d 19 tahun yaitu dalam kategori baik.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Sehingga dikesempatan yang baik ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Supto Adi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menyelesaikan pendidikan dan menempuh jenjang sarjana di FIK UM, Dr. dr. Moch. Yunus, M.Kes., sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan memberikan izin dalam proses penelitian, Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguno, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Dr. Eko Hariyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, memberikan motivasi, masukan, dan saran-saran yang sangat berharga bagi peneliti, Bapak Drs. Supriyono, selaku Kepala SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar yang telah memberikan izin bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian, Peserta Ekstrakurikuler Jujitsu dan dan Ekstrakurikuler Porsigal yang bersedia menjadi subyek penelitian dalam penulisan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020a). Blended Learning Analysis for Sports Schools in Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(12), 149–164. Retrieved from <https://www.online-journals.org/index.php/i-jim/index>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020b). The effectiveness and efficiency of blended learning at sport schools in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaras, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11129/5120>
- Ahmad, F. (2016). Jenis Dan Penjelasan Olahraga Beladiri. In *Artikel Olahraga Kesehatan*.
- Corner, A., & Kane, G. (2018). Green Jujitsu: In *Behaviour Change for Sustainability*. <https://doi.org/10.4324/9781351274883-8>
- Daenen, L., Varkey, E., Kellmann, M., & Nijs, J. (2015). Exercise, not to exercise, or how to exercise in patients with chronic pain? Applying science to practice. *Clinical Journal of Pain*. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000099>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jip*.
- Dooly, C. R., & Johnson, A. T. (2014). Exercise physiology. In *Biomechanics: Principles and Practices*. <https://doi.org/10.1201/b15575>
- Đođić, A., Bratić, M., Jezdimirović, M., Purenović-Ivanović, T., Tivković, D., & Bratić, M. (2019). Fitness Parameters And Morphological Characteristics Of Overweight And Obese Children Aged Seven. / Fitnes Parametri I Morfološke Karakteristike Prekomerno Uhranjenih I Gojaznih Dečaka Uzrasta Sedam Godina. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*.
- Fathoni, A. F. (2018). *The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students*. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*.
- Golokova, V. S., Olenova, A. A., & Nikolaev, N. D. (2019). Enhancing physical fitness of wrestlers with hearing impairment by means of hapsagay wrestling. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*.
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed-strength Performance. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0355-2>
- Imantara, I. P. P. (2015). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMA Negeri 21 Surabaya I Putu Pradipta Imantara. *Jurnal Pendidikan Olahrag Dan Kesehatan*, 3(1), 98–101.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. (2019). Nutritional Level And Cardiorespiratory Fitness In The Student Population - A Systematic Review. / Nivo Uhranjenosti I Kardiorespiratorni Fitnes Studentske Populacije - Pregledno Istraživanje. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). Exercise. In *Therapeutic Angiogenesis*. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4_15)
- McKee, A. C., Daneshvar, D. H., Alvarez, V. E., & Stein, T. D. (2014). The neuropathology of sport. *Acta*

*Neuropathologica*. <https://doi.org/10.1007/s00401-013-1230-6>

- Muhammad Fadllan, M. P. (2020). Pemahaman Ilmu Spiritual Warga Pendidikan Olahraga Silat Indah Garuda Loncat Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Muhammad Fadllan Made Pramono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Muspita. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Nalbant, Ö., & Özer, K. (2018). Evaluation of the relationship between body composition and aerobic fitness in youth soccer players. *Physical Education of Students*. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0505>
- Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Ramírez-Campillo, R., Álvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Baez, E. B., Martínez, C., Andrade, D. C., & Izquierdo, M. (2014). Effects of plyometric training on endurance and explosive strength performance in competitive middle- and long-distance runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a1f44c>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633/4796>
- Senaputra, R. P. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruang Di SMA/SMK Se Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 697–704.
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>
- Taipale, R. S., Mikkola, J., Vesterinen, V., Nummela, A., & Häkkinen, K. (2013). Neuromuscular adaptations during combined strength and endurance training in endurance runners: Maximal versus explosive strength training or a mix of both. *European Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1007/s00421-012-2440-7>
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi Dan Olah Raga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widyatmoko, S. D. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Mengikuti Eekstrakurikuler Futsal (Studi Pada SMAN 1 Sukodadi, Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 67–69.
- Zarkasyi, M. M. (2015). Pesilat Tingkat Balik Satu Di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga. In *Under Graduates thesis*,. Universitas Negeri Semarang.
- Zulmi, A. N. Re. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>