

## ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE PADA MASA PANDEMI

Nur Hanifah\*, Hari Wisnu

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

\*nurhanifah.18001@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya pada masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan ialah metode survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* pengambilan sampel berdasarkan karakteristiknya sudah diketahui dan ditentukan oleh peneliti yakni pada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler Karate di SMPN 20 Surabaya sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 8 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kuesioner yang di bagikan secara *online* melalui *google form*. Indikatornya meliputi beberapa faktor yang memengaruhi kondisi fisik diantaranya 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor gaya hidup sehat, 5) faktor lingkungan dan 6) faktor makanan. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang dimana dari data yang telah terkumpul akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya pemberlakuan pembelajaran ekstrakurikuler secara daring menyebabkan waktu istirahat yang dibutuhkan siswa berkurang dan pola makan serta pola tidur sebagian besar siswa menjadi tidak teratur, karena sering tidur larut malam untuk menyelesaikan tugasnya, disisi lain juga ada siswa yang mengalami kesulitan untuk tidur yang biasa disebut insomnia, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik siswa. Dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya pada masa pandemi yang berdasar pada hasil penelitian yakni faktor makanan dan faktor istirahat yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate.

**Kata Kunci:** faktor kondisi fisik; karate; pandemi

### Abstract

The purpose of this study was to analyze the factors that influence the physical condition of extracurricular karate students at SMPN 20 Surabaya during the Covid-19 pandemic. The type of research used is a survey method using a quantitative approach. The sampling method in this study used a purposive sampling technique. Sampling was based on the characteristics already known and determined by the researcher, namely the students who were active in Karate extracurricular activities at SMPN 20 Surabaya as many as 20 students, consisting of 12 female students and 8 male students. The instrument used is in the form of a questionnaire or questionnaire distributed online via a google form. The indicators include several factors that affect physical condition including 1) exercise factor, 2) principle factor of training load, 3) rest factor, 4) healthy lifestyle factor, 5) environmental factor, and 6) food factor. The analysis technique in this study uses descriptive statistics in which the data that has been collected will be presented in the form of tables and percentage diagrams. The results of this study indicate that the implementation of online extracurricular learning causes the rest time needed for students to decrease, and the eating patterns and sleeping patterns of most students become irregular because they often sleep late at night to complete their assignments, on the other hand, some students have sleep difficulty commonly called insomnia, so it affects the physical condition of students. It can be concluded that the factors that affect the physical condition of extracurricular karate students at SMPN 20 Surabaya during the pandemic based on the results of the study are food factors and rest factors that can lead to a decrease in student achievement taking karate extracurriculars.

**Keywords:** physical condition factor; karate; pandemic

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena hal tersebut merupakan upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik individu maupun kelompok. Menurut Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, "Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana guna menciptakan kondisi belajar dan proses belajar supaya siswa dapat secara aktif menyalurkan kemampuan yang dimilikinya agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk diri sendiri dan masyarakat".

Pendidikan bisa membantu bertumbuhkembangnya jasmani dan rohani supaya peserta didik mempunyai bekal persiapan sebelum memasuki pendidikan selanjutnya (Syukurman, 2020). Selain itu, Dalam pendidikan sekolah, peserta didik juga bisa mengekspresikan gerakannya yaitu melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sehingga siswa dapat mengekspresikan gerak serta mengembangkan potensi dan bakat serta minat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan (Pendidikan et al., 2014) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah pada pasal 1, "Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang diikuti oleh peserta didik di luar jam belajar". Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan pada akhir jam pelajaran selesai, yaitu pada sore hari bagi siswa yang memiliki jadwal sekolah pada pagi hari, begitupun sebaliknya. Materi yang diberikan ialah materi yang terkait dengan minat siswa terhadap suatu bidang yang digemarinya, seperti seni, olahraga, pramuka, dan sejenisnya (Aprianto et al., 2020) Menurut (At-Taubany, 2017) Ekstrakurikuler ialah aktivitas pada satuan pendidikan yang bersifat sebagai pengembangan bakat dan minat siswa, umumnya dilaksanakan secara terbuka dan berasal dari inisiatif siswa itu sendiri. Dengan adanya ekstrakurikuler, siswa mampu belajar membentuk kepribadian yang menjadi inti dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dalam mengikuti ekstrakurikuler, dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam bentuk latihan atau pertemuan secara rutin sesuai dengan jadwalnya masing-masing.

Sutisna (2019) mengemukakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bertujuan untuk memperluas dan menambah wawasan, mengembangkan sikap dan nilai serta membentuk kepribadian yang baik. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah biasanya yang paling banyak di programkan yaitu pada bidang seni dan olahraga. Salah

satu ekstrakurikuler yang berkembang di sekolah pada bidang olahraga yaitu ekstrakurikuler karate.

Karate berasal dari jepang, yang didasarkan pada istilah "kara" yang memiliki arti kosong sedangkan "te" berarti tangan, Karate merupakan seni beladiri tangan kosong yang terdiri dari teknik penyerangan yakni pukulan dan tendangan yang dilakukan oleh penyerang pada lawan. Selain teknik penyerangan ada juga teknik – teknik tangkisan yang digunakan untuk menghindari serangan lawan. Dalam pertandingan karate ada 2 jenis kategori yaitu kategori Kata dan kategori Kumite. Kata adalah gabungan teknik dasar yang berbentuk set dan gerakan offensive dan defensive yang sudah ditentukan sebelumnya dalam panduan, sedangkan kumite adalah pertandingan/pertarungan dua pesaing di bawah aturan ketat; bebas melakukan gerakan bergerak, menendang, meninju dalam sikap defensive dan offensive (Arazi & Izadi, 2017). Menurut (Nastiti, 2011) Karate sebagai salah satu olahraga beladiri yang masuk kedalam kurikulum Pendidikan Jasmani yang dipandang mampu membentuk kepribadian diri yang menyenangkan, inovatif, kreatif, berkualitas, bugar, serta dapat membiasakan untuk hidup sehat, juga mendapat pemahaman terhadap gerak manusia. (Emad et al., 2020) juga mengutarakan Karate merupakan seni bela diri yang dapat dipraktekkan dengan tangan dan kaki untuk melakukan serangan. Akan tetapi karate bukanlah hanya melatih secara fisik pada jasmani, namun didalam karate juga banyak mengandung nilai filosofis positif yang diterjemahkan dalam bentuk bahasa dan perilaku serta gaya hidup seorang karateka (Prayitno & Guruh, 2019). Cabang olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang diminati di Indonesia, selain itu cabang olahraga karate juga sudah banyak dijumpai di beberapa sekolah untuk diprogramkan menjadi ekstrakurikuler. Karate juga sudah memasuki ranah pendidikan karena sudah dilibatkan dalam salah satu cabang olahraga yang masuk dalam ajang Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN).

SMPN 20 Surabaya merupakan salah satu sekolah yang terdapat kegiatan ekstrakurikuler karate. Ekstrakurikuler ini beranggotakan siswa SMPN 20 Surabaya mulai dari kelas VII – IX. Dalam kegiatannya sama seperti pada dojo-doyo atau tempat umum lainnya, yaitu mempelajari tentang teknik dasar, kata (seni), dan kumite (pertarungan), hanya saja berada dalam ruang lingkup sekolah (pendidikan).

Saat ini diberbagai belahan dunia dikejutkan dengan adanya penyebaran virus Corona yang biasa disebut istilah Covid-19. Menurut (Zahara, 2020) Virus corona mulai tampak pada bulan Desember tahun 2019 di Wuhan, China. Virus ini menyebabkan permasalahan pada sistem pernafasan, yaitu Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory

Syndrome (SARS). Penyakit Coronavirus disebabkan oleh coronavirus akut sindrom infeksi pernafasan dan itu pertama kali diidentifikasi sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Korsukewitz et al., 2020). Selama pandemi COVID-19, Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai upaya untuk memutus tali penyebaran virus corona. Berbagai upaya yang dilakukan ialah pemberlakuan *lock down*, penerapan *new normal* Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *social distancing*, penerapan protokol kesehatan secara ketat dari 3M sampai ke 5M, dan memberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PKKM) Mikro. Dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Indonesia, jumlah yang terpapar Covid 19 update data tertanggal 24 September 2021 terdapat 4.204.116 kasus yang positif, 4.017.055 Orang sembuh, serta 141.258 Meninggal dunia.

Dengan adanya virus corona yang menyebar hampir di seluruh belahan dunia, banyak negara telah meluncurkan beberapa kebijakan yang berkaitan dengan penyuluhan karantina secara mandiri, diantaranya yaitu penutupan beberapa fasilitas umum untuk mencegah penyebaran virus corona, menghindari kerumunan dan keramaian seperti mencegah orang keluar rumah dan menutup fasilitas olahraga yang nantinya akan berdampak negatif pada gaya hidup dan perilaku (S. Lim et al., 2021). Sebagian besar masyarakat mulai terbiasa dengan gaya hidup sedentary dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit, jumlah langkah harian yang lebih sedikit, dan jarang berolahraga (M. A. Lim & Pranata, 2021). Virus corona merupakan salah satu penyakit yang penyebarannya virusnya sangat cepat sehingga ditetapkan sebagai pandemic (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Penyebaran virus corona di Indonesia menyebabkan diberhentikannya proses KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) secara tatap muka. Alternatif akibat diberhentikannya proses KBM secara tatap muka yaitu dilakukan secara *online* (daring). Tujuan dilakukannya pembelajaran secara *online* yaitu untuk memutus rantai penyebaran virus corona (Arifin, 2020). Berdasarkan Surat Edaran (SE) Kemendikbud No.4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa penyebaran Covid-19, melalui surat edaran ini memberikan aturan bahwasannya proses belajar dilaksanakan dari rumah secara online (daring) (Kemendikbud, 2020). Hal tersebut mengakibatkan sekolah menerapkan sistem daring / *online*, sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate pada SMPN 20 Surabaya saat ini harus melakukan kegiatan ekstrakurikuler di rumah individu masing-masing yang menyebabkan peserta didik tidak dapat bertemu dan berlatih untuk bertatap muka secara langsung. Dengan diberlakukannya latihan individu dirumah, maka siswa akan memiliki tingkat latihan yang

berbeda sehingga akan berpengaruh pada kondisi fisik siswa (Mukarom, 2021). Kondisi fisik merupakan salah satu indikator terpenting dalam kehidupan untuk memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu cara untuk memperoleh kondisi fisik yang maksimal yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani (Candra & dkk, 2020). Menurut (Amrulloh, 2014) faktor utama yang mempengaruhi sekaligus menjadi perhatian yang lebih dalam mencetak atlet berprestasi terutama pada atlet karate yaitu kondisi fisik, karena kondisi fisik akan mempengaruhi penampilan (*performance*), jika kondisi fisik atlet kurang baik maka penampilan yang dihasilkan tidak maksimal. Hal yang harus dimiliki seorang atlet karate pada saat bertanding salah satunya ialah baiknya status komponen kondisi fisik (Kadir, 2020). (Woods et al., 2020) mengungkapkan bagi individu yang sehat selama dan setelah pandemi COVID-19 agar rajin untuk melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin karena mampu meningkatkan kebugaran dan kardiorespirasi, tetap aktif secara fisik dan berolahraga saat Anda sehat, berhenti berolahraga ketika Anda mengalami gejala atau tanda-tanda infeksi, dan kembali dengan berolahraga perlahan setelah pemulihan.

Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik siswa dalam melakukan keterampilan teknik dasar, menurut (Pujiyanto, 2015) ada beberapa Faktor yang memengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor gaya hidup sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya pada masa pandemi Covid-19.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, yang dimana pengambilan sampel berdasarkan karakteristiknya sudah diketahui, dilihat dari sifat populasi dan ciri serta kriteria sampel ditentukan oleh peneliti, yakni pada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler Karate di SMPN 20 Surabaya, total keseluruhan sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 8 siswa laki-laki.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data ini dengan menggunakan google form berupa angket, yang mengadopsi dari penelitian (Mukarom, 2021) yang telah melalui uji validitas sebanyak 20 item pertanyaan yang telah valid dan uji reabilitas yang telah memenuhi kriteria pengujian reabilitas dengan nilai Cronbach Alpha  $0,687 > 0,60$  sehingga layak untuk digunakan penelitian. Peneliti

tidak merubah isi angket, namun peneliti hanya mengganti cabang olahraganya saja menjadi cabang olahraga karate. Angket ini digunakan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate pada masa pandemi yang terdiri dari 20 soal yang berisi tentang faktor yang memengaruhi kondisi fisik. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang dimana dari data yang telah terkumpul akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram presentase. Adapun cara memperoleh persentase dengan cara seperti dibawah ini :

$$\text{Rumus Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = Jumlah frekuensi

N = Jumlah sampel

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapat dari hasil angket yang telah diisi oleh responden, peneliti menganalisis dan menjelaskan hasil penelitian dari data yang telah dikumpulkan. Berikut ini hasil presentase dari hasil angket yang telah diisi responden beserta analisis yang telah didapat oleh peneliti :

**Tabel 1. Hasil Angket Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate SMPN 20 Surabaya**

| No  | Item Soal   | Presentase |     |     |     |     |
|-----|---|------------|-----|-----|-----|-----|
|     |   | STS        | TS  | R   | S   | SS  |
| 1.  | Saya mengonsumsi makanan yang mengandung 6 unsur zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air)               | 0%         | 5%  | 5%  | 25% | 65% |
| 2.  | Saya memiliki pola makan teratur 3 x sehari (pagi, siang, dan malam)  | 10%        | 45% | 20% | 20% | 5%  |
| 3.  | Saya mengonsumsi vitamin untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh  | 0%         | 10% | 5%  | 45% | 40% |
| 4.  | Saya minum air mineral sedikitnya 8 gelas perhari   | 0%         | 0%  | 20% | 45% | 35% |
| 5.  | Saya memiliki Pola tidur larut malam (lebih dari 23.00 WIB)   | 10%        | 25% | 5%  | 35% | 25% |
| 6.  | Saya memiliki waktu istirahat dan tidur antara 7-8 jam per hari   | 20%        | 35% | 20% | 15% | 10% |
| 7.  | Saya peduli dengan kebersihan pribadi (seperti mandi secara teratur, menggosok gigi, memperhatikan kebersihan rambut dan kulit) | 0%         | 0%  | 10% | 15% | 75% |
| 8.  | Saya suka merokok   | 80%        | 20% | 0%  | 0%  | 0%  |
| 9.  | Saya memiliki kebiasaan buruk (mengonsumsi minuman beralkohol dan obat terlarang)   | 70%        | 25% | 0%  | 0%  | 5%  |
| 10. | Saya mengikuti karate karena ingin terhindar dari kenakalan remaja  | 50%        | 0%  | 0%  | 55% | 0%  |
| 11. | Saya merasa orang tua kurang mendukung saya dalam berlatih karate (orang tua kurang mampu)                                      | 25%        | 50% | 15% | 5%  | 5%  |
| 12. | Saya mengikuti karate karena lingkungan di tempat tinggal banyak mengikuti karate dibanding olahraga lainnya                    | 10%        | 50% | 30% | 5%  | 5%  |
| 13. | Saya mendapat support orang tua dalam berlatih karate   | 0%         | 0%  | 5%  | 35% | 60% |
| 14. | Saya melakukan latihan secara rutin.  | 0%         | 0%  | 35% | 40% | 25% |
| 15. | Saya merasa cepat lelah saat berlatih   | 0%         | 55% | 15% | 30% | 0%  |
| 16. | Saya Memiliki Semangat tinggi saat melakukan latihan individu (Training From Home)  | 0%         | 5%  | 25% | 40% | 30% |
| 17. | Saya merasa Postur tubuh kurang mendukung untuk jadi atlet karate   | 0%         | 20% | 20% | 45% | 15% |
| 18. | Saya memiliki fisik yang terlatih (berlatih sesuai dengan kebutuhan untuk memperoleh kebugaran tubuh)                           | 0%         | 0%  | 35% | 40% | 25% |
| 19. | Saya berlatih sesuai program yang di berikan oleh pelatih (melalui media online)  | 0%         | 5%  | 15% | 45% | 35% |
| 20. | Saya tetap ingin berprestasi walau sedang pandemi (COVID-19)  | 0%         | 0%  | 5%  | 25% | 70% |

Keterangan :

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

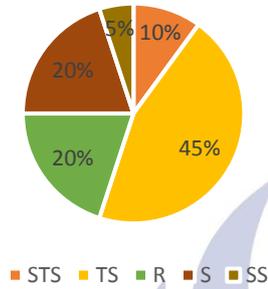
R = Ragu – ragu

S = Setuju

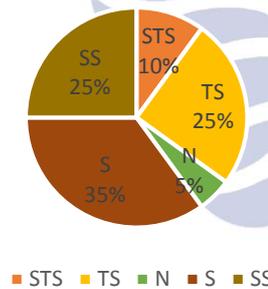
SS = Sangat Setuju

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya yaitu pada faktor istirahat dan pola makan,

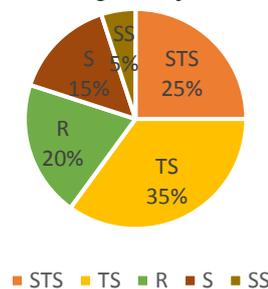
Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1 memperlihatkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang memiliki pola makan teratur 3x sehari (pagi, siang, dan malam) adalah 2 orang mengatakan sangat tidak setuju atau 10%, 9 orang mengatakan tidak setuju atau 45%, 4 orang mengatakan netral atau 20%, 4 orang mengatakan setuju atau 20% dan 1 orang mengatakan sangat setuju atau 5%.



Gambar 2 memperlihatkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang memiliki pola tidur larut malam (lebih dari 23.00 WIB) adalah 2 orang mengatakan sangat tidak setuju atau 10%, 5 orang mengatakan tidak setuju atau 25%, 2 orang mengatakan netral atau 10%, 7 orang mengatakan setuju atau 35% dan 5 orang mengatakan sangat setuju atau 25%.



Gambar 3 memperlihatkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang memiliki waktu istirahat dan tidur antara 7 – 8 jam per hari adalah 5 orang mengatakan sangat tidak setuju atau 25%, 7 orang mengungkapkan tidak setuju atau 35%, 4 orang mengungkapkan netral atau 20%, 3 orang mengungkapkan setuju atau 15%, dan 1 orang mengungkapkan sangat setuju atau 5%.

Berdasarkan 3 gambar diatas, maka diperoleh perbandingan tiap item soal, sebagai berikut :

**Tabel 2. Perbandingan Frekuensi Item Soal yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate SMPN 20 Surabaya**

| No | Item Soal  | Frekuensi |    |   |   |    |
|----|--|-----------|----|---|---|----|
|    |  | STS       | TS | N | S | SS |
| 1. | Saya memiliki pola makan teratur 3 x sehari (pagi, siang, dan malam) | 2         | 9  | 4 | 4 | 1  |
| 2. | Saya memiliki Pola tidur larut malam (lebih dari 23.00 WIB)          | 2         | 5  | 2 | 7 | 5  |
| 3. | Saya memiliki waktu istirahat dan tidur antara 7-8 jam per hari      | 5         | 7  | 4 | 3 | 1  |

Dengan diberlakukannya kegiatan ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya secara daring pada masa pandemi Covid-19 mempengaruhi kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya. Dari hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang menjaga pola makan, sehingga pola makan tidak teratur 3x dalam sehari yakni pagi, siang dan malam. Selain pola makan sebagian besar siswa juga memiliki kebiasaan tidur larut malam yakni melebihi jam 23.00 WIB, ketika siswa tidur melebihi jam 23.00 secara otomatis siswa akan memiliki waktu istirahat dan tidur kurang dari 7 – 8 jam per hari karena siswa harus bangun kurang lebih jam 05.00 – 06.00 untuk bersiap-siap sekolah secara daring. Siswa SMP yang rata-rata memiliki usia 12-15 tahun, yang dimana menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menunjukkan bahwa kebutuhan tidur yang sehat adalah 8 jam per hari (Kemenkes, 2018) karena tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi dan seterusnya (Marpaung, 2013). Menurut pelatih ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya juga mengungkapkan bahwa banyak siswa yang menggunakan waktu istirahat dan tidurnya

untuk mengerjakan tugas yang menumpuk sehingga sebagian besar siswa melakukan begadang untuk menyelesaikan tugasnya, disisi lain juga ada siswa yang mengalami kesulitan untuk tidur yang biasa disebut insomnia. Hal ini juga dialami oleh siswa ekstrakurikuler Pencak silat SMPN 1 Ngariboyo dan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 22 Surabaya yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler secara daring pada masa pandemi (Mukarom, 2021).

Dari analisis data tersebut dapat menunjukkan bahwa dengan diberlakukannya kegiatan ekstrakurikuler secara daring pada masa pandemi Covid-19 menyebabkan waktu istirahat yang dibutuhkan siswa menjadi berkurang dan pola makan serta pola tidur siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya menjadi tidak teratur, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi pada karate.

## PENUTUP

### Simpulan

Peneliti menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya pada masa pandemi yang berdasarkan hasil penelitian yakni faktor makanan dan faktor istirahat. Dengan adanya pemberlakuan pembelajaran ekstrakurikuler secara daring menyebabkan waktu istirahat yang dibutuhkan siswa berkurang dan pola makan serta pola tidur sebagian besar siswa menjadi tidak teratur, karena sering tidur larut malam untuk menyelesaikan tugasnya, disisi lain juga ada siswa yang mengalami kesulitan untuk tidur yang biasa disebut insomnia, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate.

### Saran

Saran peneliti terkait hasil analisis faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya, yakni :

1. Dengan diketahuinya faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMPN 20 Surabaya, guru maupun pelatih ekstrakurikuler karate dapat memberikukan evaluasi dan pemberian edukasi kepada siswa terkait mengatur pola makan dan pola tidur yang baik pada masa pandemi.
2. Dengan diberlakukannya kegiatan ekstrakurikuler secara daring dirasa kurang efektif karena kegiatan fisik baiknya dilakukan secara tatap muka secara langsung, sebaiknya ekstrakurikuler tetap dilaksanakan dengan memperhatikan protokol

kesehatan guna untuk mencegah kebiasaan tidur larut malam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrulloh, M. yasyfi. (2014). *Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta*. 7–9. [http://eprints.uny.ac.id/14312/1/SkripsiMuhammadYasyfiAmrulloh\\_NIM10602241044.pdf](http://eprints.uny.ac.id/14312/1/SkripsiMuhammadYasyfiAmrulloh_NIM10602241044.pdf)
- Aprianto, I. A., Roihan, M. A., Fauzi, H., Maisarah Gusvita, S., & Sopian, F. N. A. (2020). *Manajemen Peserta Didik*. Lakeisha. [https://books.google.co.id/books?id=3Pv3DwAAQBAJ&pg=PA60&lpg=PA60&dq=ekstrakurikuler+adalah+menurut+iwan&source=bl&ots=FbKdefhc81&sig=ACfU3U3P0n1\\_nuHU1mU\\_OrYtApQncUZSQw&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwistNjr56nzAhWDYysKHbdaAPMQ6AF6BAGmEAM#v=onepage&q=ekstrakurikuler](https://books.google.co.id/books?id=3Pv3DwAAQBAJ&pg=PA60&lpg=PA60&dq=ekstrakurikuler+adalah+menurut+iwan&source=bl&ots=FbKdefhc81&sig=ACfU3U3P0n1_nuHU1mU_OrYtApQncUZSQw&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwistNjr56nzAhWDYysKHbdaAPMQ6AF6BAGmEAM#v=onepage&q=ekstrakurikuler)
- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 115–123. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0017>
- Arifin, H. N. (2020). Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Aliyah Al-Amin Tabanan. *Journal Widya Balina by STAI*, 5 No 9.
- At-Taubany, T. I. B. (2017). *Desain Pengembangan Kurikulum 2013 Di Madrasah*. Kencana. [https://books.google.co.id/books?id=K8NoDwAAQBAJ&pg=PA335&lpg=PA335&dq=ekstrakurikuler+adalah+menurut+taubany&source=bl&ots=Qk0Ddbg2ysQ&sig=ACfU3U3xqxsNtAqY7mR8rJX0KSXqbFhGDA&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiB0OSal6zzAhWaT30KHSbyD\\_0Q6AF6BAgqEAI#v=onepage&q=ekstrakur](https://books.google.co.id/books?id=K8NoDwAAQBAJ&pg=PA335&lpg=PA335&dq=ekstrakurikuler+adalah+menurut+taubany&source=bl&ots=Qk0Ddbg2ysQ&sig=ACfU3U3xqxsNtAqY7mR8rJX0KSXqbFhGDA&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiB0OSal6zzAhWaT30KHSbyD_0Q6AF6BAgqEAI#v=onepage&q=ekstrakur)
- Emad, B., Atef, O., Shams, Y., El-Kerdany, A., Shorim, N., Nabil, A., & Atia, A. (2020). IKarate: Improving Karate Kata. *Procedia Computer Science*, 170(2019), 466–473. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.03.090>
- Kadir, S. (2020). Evaluasi VO2Max Atlet Karate Di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 42–52.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 1 9)*. Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pegawai Kemendikbudristek. <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-Kebijakan-Pendidikan-dalam-Masa-Darurat-Penyebaran-Corona-Virus-Disease-Covid-1-9/>

- Kemenkes. (2018, September 22). *Kemendiknas Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from  
Kebutuhan Tidur sesuai Usia:  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Korsukewitz, C., Reddel, S. W., Bar-Or, A., & Wiendl, H. (2020). Neurological immunotherapy in the era of Covid-19 — looking for consensus in the literature. *Nature Reviews Neurology*, *16*(9), 493–505. <https://doi.org/10.1038/s41582-020-0385-8>
- Lim, M. A., & Pranata, R. (2021). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*, *190*(1), 447–451. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
- Lim, S., Kong, A. P. S., & Tuomilehto, J. (2021). Influence of Covid-19 pandemic and related quarantine procedures on metabolic risk. *Primary Care Diabetes*, *15*(5), 745–750. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2021.07.008>
- Marpaung, P. P. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik*, 543–549.
- Mukarom, F. F. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *09*, 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Nastiti, D. (2011). *Menjadi Karateka*. Be Champion. <https://books.google.co.id/books?id=wNtdCwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, *01*, 294–298.
- Pendidikan, M., Kebudayaan, D. A. N., & Indonesia, R. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014*.
- Prayitno, K., & Guruh, R. (2019). *Karate Kata*. Jombang: K-media.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *2*(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Sutisna, O. (2019). Landasan Teori Kegiatan Ekstrakurikuler. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
- Syukurman. (2020). *Sosiologi Pendidikan: Memahami Pendidikan dari Aspek Multikulturalisme*. Prenada Media.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, *2*(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Zahara, C. R. (2020). *Minda Mahasiswa Indonesia: Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah COVID-19* (C. R. Z. Putri Wahyuni, Afrillia Fahrina (ed.)). Syiah Kuala University Press. <https://books.google.co.id/books?id=ytgNEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>