

## SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK DOLOPO PASCA PANDEMI COVID-19

Eni Nisaul Faizah\*, Hamdani

S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*eni.18070@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani termasuk faktor yang penting dimiliki oleh setiap individu. Kebugaran jasmani yang optimal dimiliki oleh manusia dalam menjalankan kehidupan guna terjaganya kondisi maupun fisik yang baik. Untuk mencapai kebugaran jasmani diperlukan adanya aktivitas fisik ataupun aktivitas gerak siswa yang terpenuhi pada pembelajaran PJOK dan ekstrakurikuler. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik pasca pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini ialah peserta didik SMK Dolopo sebanyak 24 peserta didik yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat. Sampel dalam penelitian berjumlah 14 peserta didik laki-laki dan 10 peserta didik perempuan. Jenis penelitian yang digunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes MFT (*Multistage Fitness Test*, tes tersebut digunakan untuk mengetahui perolehan (level) dan balikan (shuttle). Teknik analisis data yang dipilih adalah deskriptif kuantitatif yang di dalamnya terdapat hasil nilai tertinggi, nilai terendah, *mean*, *standar deviasi*, serta pengkategorian yang terdapat beberapa kategori antara lain : kurang, cukup, dan bagus. Hasil penelitian menggunakan rata-rata *Vo2Max*. Penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata *Vo2Max* peserta didik putra 42,5 ml/kg/menit dan peserta didik putri 31,9 ml/kg/menit. Pada hasil pengkategorian untuk siswa laki-laki dengan kategori bagus dan hasil persentase 43% , dan untuk siswa perempuan berkategori cukup dengan hasil persentase sebesar 40%. Demikian hasil peneliti ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo tergolong cukup pasca pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; pencak silat

### Abstract

Physical fitness is an important factor for every individual. Physical fitness that must be possessed by humans in carrying out life in order to maintain good physical and condition. To achieve physical fitness, it is necessary to have physical activity or student movement activities that are fulfilled in PJOK and extracurricular learning. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students during the Covid-19 pandemic. The subject of this research is the students of SMK Dolopo as many as 24 students who are active in extracurricular pencak silat. The sample in the study amounted to 14 male students and 10 female students. This type of research used quantitative descriptive method. The sampling technique used was accidental sampling. The research instrument used was the MFT Test (Multistage Fitness Test), the test is used to determine the gain (level) and feedback (shuttle). The selected data analysis technique is descriptive quantitative in which there are results of the highest value, lowest value, mean, standard deviation, and categorization which there are several categories, among others: less, enough, and good. The results of this study use the average *Vo2Max*. The results of the study used the average *Vo2Max*. This study shows the average value of *Vo2Max* for male students is 42.5 ml/kg/minute and female students are 31.9 ml/kg/minute. In the categorization results for male students with a good category and a percentage result of 43%, and for female students in the sufficient category with a percentage result of 40%. Thus the results of this study can be concluded that the results of that the level of physical fitness of the participants of the pencak silat extracurricular at SMK Dolopo is quite adequate during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** physical fitness; extracurricular; pencak silat

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berasal dari Indonesia, warisan nenek moyang bangsa Indonesia dan sudah dikenal di berbagai negara Asia seperti Brunei Darussalam, Singapura, Filipina, Malaysia, Thailand. Istilah pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat, pencak merupakan salah satu seni bela diri yang berbentuk jurus menari dan seirama dengan peraturan yang sesuai dengan adat istiadat, sedangkan silat merupakan suatu inti dari bertarung, pencak, serta bertahan (Ediyono, 2017). Sehingga pencak silat diartikan sebagai suatu permainan bela diri yang berasal dari nusantara dengan cara bertarung serta dengan gerakan yang dinamis dan perlu konsentrasi dalam melakukan setiap gerakannya. Adapun unsur-unsur pencak silat antara lain Indonesia mempunyai induk organisasi pencak silat Indonesia yaitu ikatan pencak silat yang bernama ikatan pencak silat Indonesia (IPSI), dan berbagai macam perguruan. Olahraga pencak silat banyak diminati di kalangan pelajar, masyarakat, bahkan mahasiswa. Dalam olahraga pencak silat sudah tumbuh dan berkembang seiring dengan pembentukan bangsa Indonesia (Purbojati, 2014).

Pencak silat sendiri memiliki empat bidang menurut IPSI yaitu : bela diri, olahraga, seni, serta dimensi spiritual dan psikologis (mental spiritual) (Wilson, 2002). Dalam pencak silat kita harus melatih pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai kondisi yang baik, sehingga dapat dengan mudah membimbing siswa yang memiliki bakat menjadi atlet yang profesional. Dengan adanya prestasi yang diperoleh, menjadi sisi positif yaitu banyak peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan mendirikan pusat latihan prestasi atau TC (*Training Centre*). Ekstrakurikuler pencak silat bertujuan untuk memajukan Negara Indonesia melalui prestasi pencak silat dengan memupuk bibit-bibit atlet berprestasi. Salah satunya adalah ekstrakurikuler SMK Dolopo yang memiliki banyak prestasi di olahraga pencak silat. SMK Dolopo merupakan sekolah yang berada di kabupaten Madiun sekolah yang mencetak atlet pencak silat seni maupun tanding dan memiliki potensi yang baik di cabang olahraga pencak silat. SMK Dolopo merupakan sekolah yang berada di jalan Panca Upaya, Dolopo, kec. Dolopo, kab. Madiun yang memiliki letak sangat strategis. Sekolah ini juga memberikan beasiswa dan bantuan untuk peserta didik yang berprestasi dengan dibuktikannya sertifikat yang dimiliki. Oleh karena itu, adanya minat peserta didik dapat menumbuhkan prestasi di bidang olahraga.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina serta mengembangkan atlet sesuai bidangnya dengan terencana, berjenjang serta berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga (Prasetyo et al., 2018). Pencak silat merupakan olahraga prestasi sebuah kompetisi dimana atlet dilatih dan dibina secara terencana serta berjenjang, berkelanjutan dalam mencapai sebuah prestasi dengan berlatih, mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dengan pembinaan yang tepat sehingga memaksimalkan prestasi akan lebih mudah tercapai. Olahraga prestasi pada prinsipnya menekankan tujuan pencapaian dalam prestasi dengan maksimal sesuai olahraga yang ditekuni (Paradiso & Wahyudi, 2002). Setiap sekolah terdapat kegiatan yang mendukung prestasi olahraga baik dalam akademik maupun non akademik salah satunya ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan sekolah dengan landasan dasar bagi keberlangsungan peserta didik dengan baik, memanfaatkan waktu luang sehingga dapat memberikan nilai positif bagi peserta didik, mengembangkan bakat peserta didik, potensi kemampuan dan kemandirian serta mendukung pencapaian tujuan untuk pendidikan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik perlu menghargai orang lain, kritis terhadap menangani masalah, berani mencoba hal-hal baru yang menantang, peduli lingkungan, serta melaksanakan kegiatan intelektual dan ritual keagamaan (Fatma Chomsiatun, 2017). Dengan demikian karakter peserta didik dapat terbentuk dengan baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani peserta didik (Magrisa et al., 2018). Aktivitas yang dilakukan SMK Dolopo mengalami kendala seperti, ekstrakurikuler pencak silat yang sudah lama libur yang harus dilakukan individu di rumah, perubahan model pembelajaran *offline* ke *online* sehingga aktivitas gerak peserta didik menjadi berkurang akibat pandemi, sehingga peserta didik menjadi malas dalam beraktivitas mengakibatkan kebugaran jasmani menurun.

Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda artinya tingkat kebugaran tidak sama untuk itu atlet harus mengetahui kondisi fisik dan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 penting untuk selalu menjaga kebugaran dan kondisi peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh dikatakan bugar dan sehat jika ketika melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih (Darmawan, 2017). Kesehatan sangat penting bagi seseorang, tanpa kesehatan dan imun yang baik setiap orang akan kesulitan dalam menjalankan aktivitas (Saputra, 2020).

Manusia memiliki energi yang dibutuhkan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari, hal tersebut merupakan

indikator bahwa manusia membutuhkan tubuh yang bugar dan sehat. Baik dalam hal kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia karna didalamnya terdapat dampak positif bagi tubuh seperti halnya tidak mudah capek saat atau setelah melakukan aktivitas. Kedudukan kebugaran jasmani bagi peserta didik memiliki peran strategis seperti: meningkatkan sportivitas, semangat berkompetisi kemampuan organ tubuh, dan sosial emosional (Faqih & Hartati, 2017). Dengan berolahraga kita dapat komponen yang penting dalam tubuh kita yaitu kebugaran, peserta didik diharuskan dapat menjaga kebugaran dengan teratur melalui aktivitas fisik atau olahraga. Kebugaran jasmani seseorang sangatlah penting (Jagad & Manwadkar, 2018).

Kebugaran jasmani bisa mengalami penurunan yang cepat apabila tidak melakukan latihan rutin. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi aktivitas maupun belajar. Dalam pengukuran tes kebugaran jasmani ada beberapa yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau disebut (TKJI), Tes Lari 15 menit, Tes naik turun bangku atau disebut Harvard Test, Tes Lari 12 Menit, dan (*Multistage Fitness Test*) MFT.

Penelitian ini mengukur seberapa besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik pasca pandemi dilihat melalui *Vo2Max*. Karena dapat mengontrol daya tahan tubuh melalui Tes MFT (*Multi Stage Fitness Test*) atau yang sering disebut *Bleep Test* yang akan digunakan oleh peneliti. Tes MFT atau *Bleep Test* merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang (Asy'ar et al., 2022). Pada hasil wawancara guru SMK Dolopo Bapak Moh. Abdulrofi, S.Pd. ditemukan beberapa informasi mengenai ekstrakurikuler pencak silat diantaranya ialah: belum efektif latihan pencak silat di SMK Dolopo, sarana dan prasarana yang belum lengkap, selain itu pelatih ekstrakurikuler pencak silat belum pernah dilakukan tes MFT guna mengetahui tolok ukur peningkatan kebugaran jasmani dan fisik peserta ekstrakurikuler. Pentingnya kebugaran jasmani sebagai acuan pemberian program latihan ekstrakurikuler agar terprogram dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat menggunakan MFT, karena SMK Dolopo merupakan salah satu penyumbang prestasi bela diri melalui ekstrakurikuler pencak silat. Tetapi pada saat pandemi Covid-19 ekstrakurikuler pencak silat di SMK Dolopo sering diliburkan sehingga peserta didik harus latihan mandiri.

Oleh karena itu sekolah ini perlu adanya tes kebugaran jasmani peserta didik agar dapat diketahui. Selain itu tujuan peneliti ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik pasca pandemi.

## METODE

Dalam analisis data yang dilaksanakan di SMK Dolopo adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat. Sampel penelitian ini peserta didik yang mengikuti tes MFT atas minat masing-masing, Menurut (Maksum Ali, 2017) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo dengan jumlah populasi sebanyak 24 peserta didik, terdiri dari 14 laki-laki dan 10 perempuan dengan usia rata-rata 15-18 tahun. Semua peserta didik dari perguruan mengikuti Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan tes MFT menggunakan from penghitungan dengan MFT untuk diketahui perolehan (*level*) dan balikan (*shuttle*) yang diperoleh peserta didik, untuk mengukur kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi *Vo2Max* yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani yang dipilih. Tes ini merupakan tes yang reliabel dan dianggap valid untuk dilakukan (Kavcic et al., 2012). Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMK Dolopo dan pada saat latihan silat, penelitian dilaksanakan pada bulan April 2022.

**Tabel 1. Kategori *Vo2Max* Berdasarkan Usia 13-19 Tahun (Rachman, 2021)**

Status	Putra	Putri
Sangat Kurang	<35,0	<25,0
Kurang	35,0-38,3	25,0-30,9
Cukup	38,4-45,1	31,0-34,9
Bagus	45,2-50,9	35,0-38,9
Luar Biasa	51,0-55,9	39,0-41,9
Unggul	>55,9	>41,9

Analisis data yang dipilih adalah deskriptif kuantitatif dimana hasil data yang telah diteliti akan diolah menggunakan aplikasi SPSS statistics 20 kemudian akan di analisis berupa tabel dan diagram batang yang disajikan yang akan ditarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapat berikut disajikan beberapa tabel yang terdiri dari deskriptif statistic serta pengkategorian dan diperjelas dengan diagram batang.

**Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Dolopo**

Deskripsi	Nilai	
	Putra	Putri
Mean	42,5	31,9
Standar deviasi	12,5	9,18
Nilai tertinggi	50,4	37,4
Nilai terendah	34,3	26,2

Berdasarkan hasil dari tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil rata-rata yang didapat oleh putra dan putri termasuk ke dalam kategori cukup dibuktikan dengan hasil penelitian di SMK Dolopo secara langsung.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Data Kebugaran Jasmani Laki-Laki**

Kategori	Jumlah Laki-Laki	Peresentase
Kurang	6	43%
Cukup	2	14%
Bagus	6	43%

Berdasarkan hasil di atas, maka tingkat kebugaran jasmani laki-laki yang dikategorikan kurang sejumlah 6 peserta didik, sedangkan kategori cukup 2 peserta didik dan kategori bagus sejumlah 6 peserta didik.

**Tabel 3. Hasil Pengukuran Data Kebugaran Jasmani Perempuan**

Kategori	Jumlah Laki-Laki	Peresentase
Kurang	4	40%
Cukup	4	40%
Bagus	2	20%

Berdasarkan hasil di atas, maka tingkat kebugaran jasmani perempuan yang dikategorikan kurang sejumlah 4 peserta didik, sedangkan kategori cukup 4 peserta didik dan kategori bagus sejumlah 2 peserta didik.

Berdasarkan data yang telah diambil dapat dijelaskan serta didefinisikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo pasca pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa peserta didik mendapatkan kategori kurang, cukup, dan bagus. Dari hasil *Vo2Max* di atas bahwa peserta didik yang masuk kategori kurang berjumlah 10 peserta didik dengan persentase 42%, peserta didik yang masuk kategori cukup berjumlah 6 siswa dengan persentase 25% dan peserta didik yang masuk kategori bagus berjumlah 8 siswa dengan persentase 33% dari hasil tersebut. Adapun hasil wawancara dengan Bapak Moh. Abdulrofi, S.Pd. selaku pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo bahwasanya, atlet hampir kehilangan semangat berlatih dengan alasan jarang adanya pertandingan karena pandemi Covid-19 yang banyak

tertunda, membuat para peserta didik yang akan bertanding mengalami kebugaran dan fisik yang menurun seperti lelah yang berlebih, sering sakit serta tidak ingin melakukan kegiatan apapun. Dengan hal ini pelatih menambah porsi latihan yaitu minimal latihan dua kali sehari dan menambah latihan mandiri untuk mempersiapkan kejuaraan Porprov dan Popda 2022. Dengan adanya hal-hal tersebut sangat berpengaruh pada kebutuhan dan kecukupan kebugaran jasmani atlet sehingga dapat bertanding dengan maksimal. Oleh karena itu rata-rata hasil yang didapatkan oleh peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo ialah cukup untuk tingkat kebugaran jasmaninya serta dampak adanya Covid-19 adalah salah satu alasan penurunan tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi saat ini.

Pada penelitian terdahulu mengatakan bahwa perlunya berlatih lebih teratur minimal 3 kali dalam seminggu, sehingga kebugaran jasmani pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkat (Erliana & Hartoto, 2019). peserta didik juga dapat menambah latihan tersendiri dengan mengikuti klub-klub silat di luar sekolah. Hal tersebut dapat menambah prestasi siswa serta dapat menjadikan peserta sehat dan bugar serta tidak ada lagi peserta didik kelelahan ketika pembelajaran berlangsung atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

## PENUTUP

### Simpulan

Survei tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo pasca pandemi Covid-19 memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori cukup yaitu nilai rata-ratanya untuk putra 42,5 MI/kg/menit dan 31,9 MI/kg/menit untuk putri.

### Saran

Peserta didik mampu menjaga tingkat kebugaran jasmani serta menjaga fisik agar selalu dalam kondisi sehat dan bugar. Peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo diharap dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk terus semangat dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta melalui latihan. Diharapkan penelitian ini bermanfaat agar ekstrakurikuler pencak silat SMK Dolopo kedepannya lebih terjaga dengan cara memberikan latihan yang terprogram dan menyusun jadwal latihan rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

Asy'ar, S., Moh. Agung Setiabudi, & Wawan Setiawan. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat

- VO2Max Taruna Akademi Penerbang Indonesia (API) Banyuwangi dan Atlet Karate Puslatkab Lumajang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 6–15. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.133>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Ediyono, S. (2017). Arts of Pencak Silat Style for Education Spiritual and Physical. *Proceeding IICACS*, 2, 127–135. <https://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/pro/article/view/2100>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Fatma Chomsiatun. (2017). Nilai- Nilai Pendidikan Karakter Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MI Islamiyah Gebangsari Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas. <Http://Repository.iainpurwokerto.Ac.Id/Id/Eprint/2669>, 23. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/2669/>
- Jagad, D., & Manwadkar, S. (2018). Assessment of Level of Physical Fitness and Level of Mental Stress in Exercising and Non-Exercising Individuals. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(5), 202–207. <https://doi.org/10.21275/1051805>
- Kavcic, I., Milic, R., Jourkesh, M., Ostojic, S. M., & Ozkol, M. Z. (2012). Comparative Study of Measured And Predicted VO2Max During a Multi-Stage Fitness Test with Junior Soccer Players. *Kinesiology*, 44(1), 18–23.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.30872/jim.v13i1.648>
- Maksum Ali. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.
- Paradiso, A. P., & Wahyudi, A. R. (2002). Pembinaan Prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5).
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Purbojati, M. M. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Wilson, I. D. (2002). The politics of inner power: the practice of pencak silat in West Java. *Ian Douglas Wilson*, 338. <http://researchrepository.murdoch.edu.au/id/eprint/t/408/>