

EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI UKM (UNIT KEGIATAN MAHASISWA) KARATE UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Candrasari Jihan Caturwanti¹, Oce Wiriawan²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : candrasarijihan.20030@mhs.unesa.ac.id ocewiriawan@unesa.ac.id

Dikirim: 08-03-2024; Direview: 10-03-2024; Diterima: 11-03-2024;
Diterbitkan: 13-03-2024

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya. Untuk menjelaskan hasil perhitungan, penelitian deskriptif kuantitatif digunakan. Penelitian ini melibatkan semua mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya yang masih aktif, yang berjumlah 10 orang putra dari angkatan 2020–2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya rata-rata masih rendah, dengan 8 orang dalam tes Sprint 30 meter masuk dalam kategori rendah (80%), dan hasil tes Medicine Chest Throw rata-rata masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 5 orang (50%). Sedangkan T-Tes rata-rata masuk kategori sedang 6 orang (60%) dan Tes Keseimbangan Statis memperlihatkan bahwa rata-rata masuk dalam kategori “Kurang Sekali” dengan jumlah 6 orang (60%), dan hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) memperlihatkan masuk dalam kategori “Kurang” dengan jumlah 4 orang (40%).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Karate.

Abstract

*The purpose of this study was to determine the physical fitness level of Surabaya State University karate UKM students. To explain the calculation results, quantitative descriptive research was used. This study involved all active Surabaya State University Karate UKM students, totaling 10 men from the class of 2020-2022. The results showed that the average physical fitness level of Surabaya State University Karate UKM students was still low, with 8 people in the 30 meter Sprint test in the low category (80%), and the average Medicine Chest Throw test results were in the moderate category with a total of 5 people (50%). The average T-Test is in the medium category of 6 people (60%) and the Static Balance Test shows that the average is in the "Lack" category with a total of 6 people (60%), and the MFT (*Multistage Fitness Test*) test results show that it is in the "Lack" category with a total of 4 people (40%).*

Keywords: *Physical Fitness, Karate.*

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas paling penting untuk kehidupan sehari-hari selain mempunyai manfaat yang menyehatkan, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga juga dapat dijadikan sarana rekreasi dan bisa menciptakan prestasi. Untuk mendapatkan prestasi dan mempertahankan prestasi diperlukan suatu pembinaan yang baik, pembinaan ini bertujuan untuk mencari bakat-bakat terpendam dalam olahraga yang ada pada anak-anak usia dini sampai usia remaja.

(Vanagosi & Dewi, 2019) menyatakan bahwa evaluasi adalah upaya untuk mengukur dan menilai sumber daya dengan tujuan memberikan hasil yang telah diantisipasi sebelumnya, dengan adanya evaluasi dapat digunakan sebagai masukan untuk perencanaan ke depan. Dengan melakukan kegiatan evaluasi sesuai dengan yang direncanakan dengan tersusun seperti yang telah diuraikan diatas maka suatu lembaga atau perkumpulan olahraga khususnya mahasiswa UKM karate akan mengetahui seberapa besar pengaruh akan pencapaian hasil yang telah direncanakan.

Kesegaran jasmani menurut (Bernhardin, 2021) adalah keadaan kesehatan yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan

semua yang mereka bisa tanpa lelah terlalu banyak. Menurut (Kartika et al., 2020) kemampuan jantung untuk membawa darah dan oksigen ke seluruh tubuh dengan efisien bagai daya tahan paru, yang juga dikenal sebagai kebugaran kardiorespirasi. Nama lain kebugaran ini antara lain kebugaran aerobik dan kebugaran otot. Mereka yang memiliki paru-paru yang kuat, daya tahan, dan kapasitas jantung tidak akan lelah dengan cepat setelah menyelesaikan banyak tugas. Nilai VO2Max yang mengukur jumlah maksimal oksigen yang dapat digunakan dalam satuan Ml/KgBB/Menit, digunakan untuk menggambarkan tingkat daya tahan kardiopulmoner yang dimiliki seseorang.

Dalam berolahraga masyarakat dapat memilih berbagai macam cabang olahraga yang ada, tentunya disesuaikan dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh masyarakat pada umumnya, cabang olah raga yang paling banyak diminati diantaranya cabang olahraga karate. Karate merupakan olahraga tarung yang berasal dari Jepang, menurut (Dimiyati & Mudijono, 2021). "Karate berasal dari dua kata dalam kanji "kara" yang artinya kosong dan "te" yang artinya tangan, sehingga arti keduanya adalah "tangan kosong", menurut (Indrajaya & Ismalasari, 2017). Sehingga tidak pernah ada senjata yang digunakan dalam pertandingan karate.

Organisasi karate adalah elemen pendukung yang diperlukan namun tidak terlibat langsung. Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) adalah badan untuk semua kompetisi karate nasional, dan administrasinya membawahi semua sekolah, klub, dan fasilitas pelatihan karate. Faktor pendukung lain yang sangat menentukan proses latihan karate antara lain pemerintah, KONI, lingkungan sekitar dan orang tua. Karena karate membutuhkan banyak tenaga, mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dimaksudkan untuk siswa Karate UKM Universitas Negeri Surabaya yang mengalami kesulitan saat berpartisipasi dalam pertandingan, khususnya pada saat mengalami kelelahan atau kehabisan nafas pada pertandingan babak kedua atau bahkan babak pertama. Ini karena mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya, terutama laki-laki, kurang memperhatikan kebugaran dan kesehatan, yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani mereka, salah satu contoh kebiasaan yang kurang sehat diantaranya adalah merokok, nongkrong yang biasa dilakukan dan berakibat pulang malam sehingga menyebabkan kurang tidur. Selain itu, mahasiswa jurusan UKM karate Universitas Negeri Surabaya kurang menyadari perlunya menjaga rutinitas kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, kelincahan, power, kecepatan dan daya tahan. Mahasiswa UKM Universitas Negeri Surabaya belum memiliki program pelatihan khusus kebugaran jasmani. Oleh karena itu,

mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya lebih sering berlatih teknik dari pada latihan kebugaran jasmani. Akibatnya, saat bertanding di kejuaraan, mahasiswa Karate UKM Universitas Negeri Surabaya mengalami penurunan kebugaran jasmani. Akibatnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan kemampuan mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya untuk berpartisipasi dalam kejuaraan regional, nasional, dan internasional yang akan datang. Untuk menjadi siswa karate di UKM, Anda tidak hanya harus pintar, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, tetapi juga sehat secara fisik. Menurut (Falaahudin & Admaja, 2019), Seseorang harus cukup bugar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Diharapkan penelitian ini akan mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya dan memberikan rekomendasi yang baik untuk masa depan mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini mendiskripsikan mengenai Karena hasil penelitian ini berupa statistik dan angka, Data dikumpulkan melalui pengukuran dan tes melalui pendekatan survei dalam penelitian ini. Lokasi penelitian bertempat di GOR BIMA UNESA pada hari Selasa tanggal 21-22 maret 2023 pada jam 08.00 pagi. Penelitian ini melibatkan seluruh anggota UKM Karate Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020–2022 Putra. Anggota merupakan dari UKM Karate Universitas Negeri Surabaya yang masih aktif di kampus dan berjumlah 10 orang. Namun, kriteria eksklusi untuk sampel ini adalah riwayat penyakit bawaan, seperti jantung.

Suatu penelitian juga membutuhkan instrumen untuk mengumpulkan data tentang unsur-unsur yang akan diteliti untuk mempermudah penyelidikan setelah selesai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa karate Universitas Negeri Surabaya. Studi ini menggunakan instrumen seperti pengujian kecepatan lari 30 meter sprint, *Medicine Chest Throw*, tes kelincahan menggunakan *T-Test*, dan tes keseimbangan statis, tes MFT (*Multistage Fitness Test Multistage*).

Tabel 1. Norma MFT (Multistage Fitness Test)

NO	Kategori	(VO2max)
1	Sangat baik	>51.6
2	Baik	42.6-51.5
3	Cukup	33.8-42.5
4	Kurang	25.0-33.7

5	Sangat kurang	<25,0
---	---------------	-------

(Sumber: Soedriman, 2022)

HASIL

Studi ini dilakukan di Gor Bima Universitas Negeri Surabaya pada Selasa, 21 Maret 2023. Jumlah sampel yang diteliti adalah sepuluh mahasiswa Karate UKM Universitas Negeri Surabaya. Selain itu, hasil penelitian tentang Tabel berikut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Negeri Surabaya:

Table 2. Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Nama	Kecepatan 30 Meter (Detik)			Kategori
		I	II	Hasil Terbaik (Detik)	
1	HA	5,80	4,81	4,81	Kurang
2	BA	5,03	5,08	5,03	Kurang
3	MTM	5,30	4,98	4,98	Kurang
4	NA	5,13	5,03	5,03	Kurang
5	BO	5,18	4,76	4,76	Kurang
6	D	5,77	5,03	5,03	Kurang
7	CK	5,28	4,52	4,52	Sedang
8	PDC	4,71	4,78	4,71	Sedang
9	AFS	4,82	4,73	4,73	Kurang
10	MH	5,63	4,78	4,78	Kurang
Nilai rata-rata				4,838	
Nilai minimum				4,52	
Nilai maksimum				5,03	

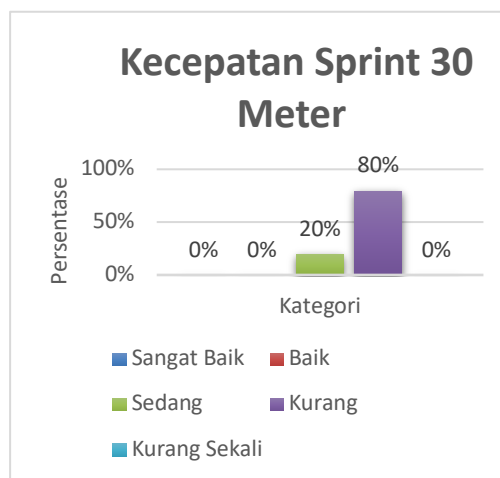
Dari hasil penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Tes Kecepatan Lari 30 meter mahasiswa putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya diatas memperoleh hasil yaitu dengan memiliki rata – rata kecepatan 4,838 detik, sedangkan nilai minimum yang di peroleh yaitu 4,52 detik, dan nilai maksimum 5,03 detik. Dalam Tes Kecepatan ini dilakukan dengan 2 kali pengulangan untuk dapat diambil hasil yang paling terbaik.

Tabel 3. Kategori Kecepatan Sprint 30 Meter

Kategori	Fruekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	2	20%
Kurang	8	80%
Kurang Sekali	0	0%

Analisis data tabel Tingkat Kebugaran Jasmani untuk kategori kecepatan Sprint 30 meter diketahui bahwa di antara Tidak ada seorang pun dari mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya yang menerima

dalam kategori Baik atau Sangat Baik yaitu 0 orang (0%), dua dalam kategori Sedang (20%), 8 dalam kategori Kurang (80%), dan kategori Kurang Sekali (0%). Gambar di bawah ini menggambarkan hasil dari kategori kecepatan



Sprint 30 meter.

Gambar 1. Persentase Kecepatan Sprint 30 Meter

Tabel 4. Hasil kekuatan Medicine Chest Throw 3 kg Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya

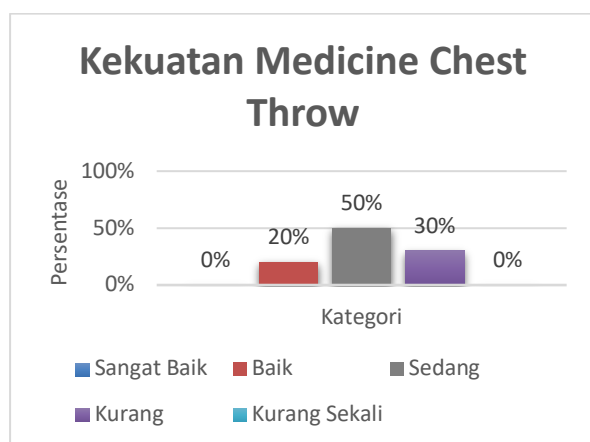
No	Nama	Kekuatan Medicine Chest Throw 3 kg (CM)				Kategori
		I	II	III	Hasil Terbaik (CM)	
1	HA	420	390	390	420	Kurang
2	BA	540	540	530	540	Baik
3	MTM	380	420	450	450	Sedang
4	NA	460	480	440	480	Sedang
5	BO	310	340	410	410	Kurang
6	D	375	350	430	430	Sedang
7	CKM	450	440	540	540	Baik
8	PDC	430	460	420	460	Sedang
9	AFS	390	420	440	440	Sedang
10	MH	380	370	400	400	Kurang
Nilai Rata-rata					457	
Nilai Minimum					400	
Nilai Maksimum					540	

Sedangkan pada hasil penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Tes Kekuatan menggunakan Medicine Chest Throw 3kg Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya diatas memperoleh hasil yaitu dengan memiliki rata - rata 457 Cm, dan dengan nilai minimum 400 cm, serta nilai maksimum 540 cm. Test ini diulang tiga kali untuk mendapatkan hasil terbaik.

Tabel 5. Kategori kekuatan Medicine Chest Throw 3kg

Kategori	Fruekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	2	20%
Sedang	5	50%
Kurang	3	30%
Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan data pada tabel Tingkat Kesegaran Jasmani kategori Kekuatan Lempar Dada 3kg, Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata Baik (dua orang atau dua puluh persen), Sedang (lima orang atau lima puluh persen), Kurang (tiga orang atau tiga puluh persen), dan Sangat Kurang (nol orang atau 0%). Hasil tes kekuatan lempar dada 3 Kg ditunjukkan pada grafik di bawah ini.



Gambar 2. Kategori Persentase Kekuatan Medicine Chest Throw

Tabel 6. Hasil Kelincahan T-Test Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya

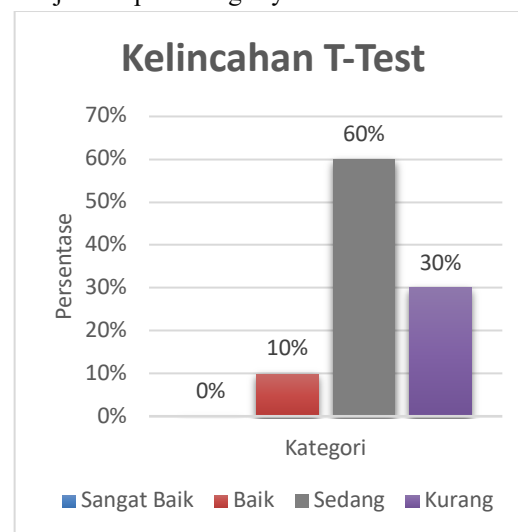
No.	Nama	Kelincahan T-Test (Detik)			Kategori
		I	II	Hasil Terbaik (Detik)	
1	HA	12,11	12,13	12,11	Kurang
2	BA	11,38	11,4	11,38	Sedang
3	MTM	11,12	11,27	11,12	Sedang
4	NA	11,86	11,77	11,77	Sedang
5	BO	12,01	11,23	11,23	Sedang
6	D	13,04	12,05	12,05	Sedang
7	CKM	11,32	11,07	11,07	Kurang
8	PDC	9,75	11,21	9,75	Baik
9	AFS	12,68	12,37	12,68	Kurang
10	MH	11,04	10,57	10,57	Sedang
Nilai Rata-rata				11,373	
Niali Minimum				9,75	

Dari hasil penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Tes kelincahan menggunakan *T-Test*, terlihat pada tabel diatas bahwa Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya memperoleh hasil yaitu dengan memiliki rata - rata kecepatan 11,373 detik sedangkan nilai minimum yang di peroleh yaitu 9,75 detik, dan nilai maksimum 12,68 detik, serta tes tersebut dilakukan secara berulang sebanyak 2 kali agar dapat dilihat mana hasil yang terbaik diantara tes pertama atau yang kedua.

Tabel 7. Kategori Kelincahan T-Test

Kategori	Fruekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	10%
Sedang	6	60%
Kurang	3	30%

Seperti yang ditunjukkan oleh analisis data tabel Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya memiliki tingkat kebugaran rata-rata "Sedang", dengan nol masuk dalam kategori "Sangat Baik", 10% berada dalam kategori "Baik", 60% berada dalam kategori "Sedang", dan 30% berada dalam kategori "Kurang". Gambar berikut menunjukkan proses Agility T-Test.



Gambar 1. Kategori Presentase Kelincahan T-Test

Tabel 8. Keseimbangan Statis

No	Nama	Keseimbangan Statis (Detik)				Kategori
		I	II	III	Hasil Terbaik (Detik)	
1	HA	5,21	5,68	19,12	19,12	Kurang
2	BA	2,65	1,12	6,32	6,32	Kurang Sekali
3	MTM	10,71	5,91	8,09	10,71	Kurang Sekali
4	NA	5,66	6,9	10,21	10,21	Kurang Sekali

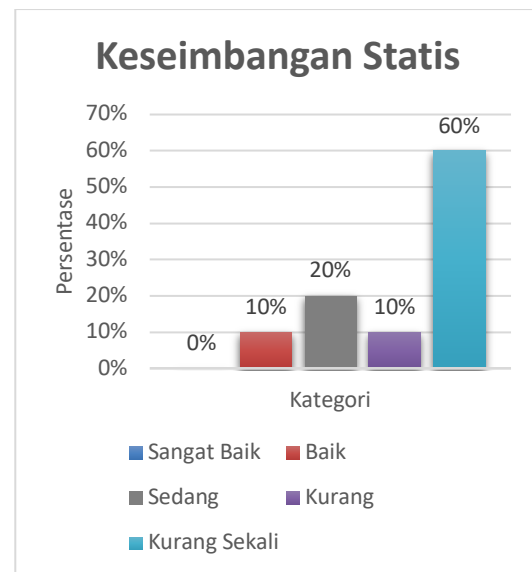
5	BO	23,9 3	22,0 1	27,8 3	27,83	Sedang
6	D	2,48	5,13	5,73	5,73	Kurang Sekali
7	CK M	28,0 1	20,4 7	19,0 8	28,01	Sedang
8	PDC	46,4 8	38,2 1	39,4 3	46,48	Baik
9	AFS	6,81	9,29	2,5	9,29	Kurang Sekali
10	MH	11,8 8	13,7 1	9,02	13,71	Kurang Sekali
Nilai Rata-rata					17,741	
Nilai Minimum					5,73	
Nilai Maksimum					46,48	

Dari hasil penelitian dalam Tingkat Kebugaran jasmani Tes keseimbangan statis mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya diatas memperoleh hasil yaitu dengan memiliki Nilai Rata - rata Kecepatan 17,741 detik, Nilai Minimum 5,7 detik dan Nilai Maksimum 46,48 detik. Tes tersebut dilakukan secara berulang sebanyak 3 kali agar dapat dilihat mana hasil yang terbaik diantara tes pertama, kedua atau yang ketiga.

Tabel 9. Kategori Keseimbangan Statis

Kategori	Fruekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	10%
Sedang	2	20%
Kurang	1	10%
Kurang Sekali	6	60%

Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya berada dalam kategori Sangat Baik dalam tes keseimbangan statis, Baik (1 mahasiswa = 10%), Sedang (2 mahasiswa = 20%), Kurang (1 mahasiswa = 10%), dan Kurang Sekali (6 mahasiswa = 60%). yang menunjukkan rata-rata tingkat kebugaran mereka berada pada rentang Kurang Sekali. Grafik di bawah mengilustrasikan hasil Tes Keseimbangan Statis.



Gambar 4. Kategori Persentase Keseimbangan Statis

Tabel 1. Hasil MFT (Multistage Fitness Test) Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya

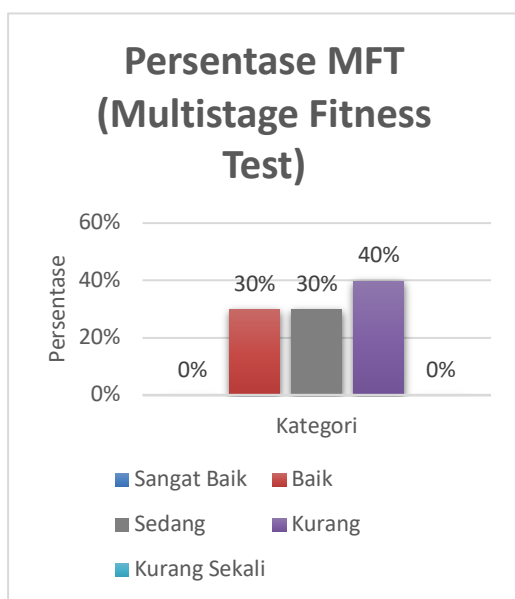
No	Nama	MFT			Kategori
		Tingkat n	Balika n	VO2Ma x	
1	HA	7	5	38,1	Sedang
2	BA	5	1	29,9	Kurang
3	MTM	9	4	45	Baik
4	NA	4	5	27,9	Kurang
5	BO	6	2	33,6	Kurang
6	D	7	9	39,5	Sedang
7	CKM	9	4	45	Baik
8	PDC	10	11	50	Baik
9	AFS	5	6	31,8	Kurang
10	MH	6	3	33,9	Sedang
Nilai Rata-rata				37,47	
Nilai Minimum				27,9	
Nilai Maksimum				50	

Hasil penelitian menggunakan Tes Multistage Fitness Test (MFT) menunjukkan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya memiliki nilai rata-rata 37,47 dan nilai minimum 27,9, dan nilai maksimum 50.

Tabel 2. Kategori tes MFT (Multistage Fitness Test)

Kategori	Fruekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	3	30%
Sedang	3	30%
Kurang	4	40%
Kurang Sekali	0	0%

Analisis data tabel Tingkat Kesegaran Jasmani untuk kategori tes MFT (Multistage Fitness Test) diketahui bahwa Persentase mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya menerima nilai yang sangat baik (0 orang = 0%), nilai yang baik (3 orang = 30%), nilai yang sedang (3 orang = 30%), nilai yang kurang (4 orang = 40%), dan nilai yang sangat rendah (0 orang = 0%). Gambar di bawah ini menggambarkan kinerja kelompok MFT (Multistage Fitness Test) secara keseluruhan.



Gambar 2. Kategori Persentase MFT (Multistage Fitness Test)

3. PEMBAHASAN

Temuan tes Tingkat Ketahanan Jasmani mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa mereka masih kurang. Salah satu faktor yang berkontribusi pada tingkat kebugaran yang rendah seorang atlet adalah pelaksanaan selama latihan. Atlet harus mengikuti program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan tingkat kebugaran mereka, misalnya kegiatan yang dimaksudkan untuk mempercepat kecepatan lari, sehingga program tersebut dapat diselesaikan dengan cepat. tujuan aktivitas tidak dapat dipenuhi secara memadai untuk setiap aspek tingkat kebugaran fisik yang kurang berkembang jika aktivitas tersebut tidak disesuaikan dengan tujuan.

Kesehatan fisik akan dipengaruhi oleh gaya hidup yang sehat. Selain itu, lingkungan kita, baik lingkungan fisik, mental, dan sosial, memengaruhi kesehatan tubuh kita. Faktor lain adalah kebiasaan sehari-hari dan kurangnya perhatian orang tua terhadap kesehatan anak mereka., karena banyak anggota keluarga yang terkena dampaknya. (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) mengatakan bahwa gaya hidup dan lingkungan yang tidak sehat juga sangat berpengaruh.

Tubuh Anda akan menjadi lelah jika begadang karena komponen tubuh Anda yang seharusnya istirahat akan bekerja lebih keras dari biasanya. Praktik merokok dapat merusak daya tahan kardiovaskular selain merokok, yang akan berdampak pada kebugaran fisik anggota tersebut (Nurhasan, 2011).

Menurut (Moeloek, 1984), antara lain, Untuk mencapai tingkat kebugaran yang ideal, Banyak hal yang diperlukan, termasuk nutrisi dan diet, waktu tidur dan istirahat, aktivitas dan olahraga, kebiasaan hidup yang sehat, dan lingkungan yang sehat. Menurut perspektif lain, seseorang dianggap sehat secara fisik jika mereka memiliki kekuatan, stamina, kemampuan, dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan efisien, terutama setelah aktivitas atau bekerja, dan masih memiliki energi untuk disisihkan dan bersenang-senang (Kosasih, 1981). Hal ini menekankan bahwa nilai kesehatan fisik bagi anak-anak dan dewasa dalam menjalankan tugas sehari-hari sebagai orang dewasa. Untuk melakukan aktivitas secara maksimal, semua ini membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang tinggi.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya yaitu dengan hasil Tes *Sprint 30 meter* masuk dalam kategori Kurang dengan jumlah 8 orang (80%), dan tes *Medicine Chest Throw* memperlihatkan masuk dalam kategori Sedang 5 orang (50%), dan T-Tes menunjukkan masuk kategori sedang 6 orang (60%), sedangkan Tes Keseimbangan Statis menunjukkan bahwa, kebugaran tersebut rata-rata masuk dalam kategori "Kurang Sekali", dengan 6 orang (60%), dan hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani tersebut masuk dalam kategori "Kurang" dengan jumlah 4 orang (40%).

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas maka adapun berikut saran yang dapat disampaikan yakni :

- Pelatih dapat memanfaatkan sebagai bahan evaluasi bagi Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya untuk membantu mereka tumbuh dalam keterampilan fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan.
- Persyaratan untuk memprioritaskan dan mempertimbangkan dengan hati-hati untuk meningkatkan kebugaran jasmani, terutama untuk tes item yang masih lemah.

REFERENSI

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>

- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(April 2020), 93–98.
- Dimiyati, & Mudijono. (2021). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 80–86. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Falaahudin, A., & Admaja, A. T. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ukm Taekwondo Putra Universitas Mercu Buana Yogyakarta Physical Fitness Level of Male Students of Taekwondo Student Activity Unit of Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 49–55. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/978%0Ahttps://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/download/978/637>
- Indrajaya, M. I., & Ismalasari, R. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate kota Surabaya studi atlet putri karate puslatcab Surabaya. *Unesha*, 1–15. [media.neliti.com › publications%0A](http://media.neliti.com/publications%0A)
- Kartika et al. (2020). Perbandingan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Di Dataran Tinggi Dengan Siswa Di Dataran Rendah Kabupaten Ngawi. *Pendidikan Jasmani*, 08 Nomor 0, 175–178.
- Kosasih, Engkos, (1981), Olahraga dan Kesehatan. BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Moeloeck., (1994). Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik. Kumpulan Makalah. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>