



## **Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa *Covid-19* SMAN 1 Kabandungan**

**Jaenal Abidin<sup>1</sup>, Ruslan Abdul Gani<sup>2</sup>, Ine Rahayu Purnamaningsih<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat Indonesia

E-mail: [1710631070002@student.unsika.ac.id](mailto:1710631070002@student.unsika.ac.id)<sup>1</sup>, [ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id](mailto:ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id)<sup>2</sup>,  
[inrapuri99@yahoo.co.id](mailto:inrapuri99@yahoo.co.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas berupa pekerjaan dalam jangka waktu relatif lama dengan efisien yang dilakukan sehari-hari penuh tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki tenaga lebih untuk menikmati waktu luang setelah melakukan aktivitas. Pada masa *Covid-19* terjadi pembatasan aktivitas sehari-hari terutama aktivitas gerak, dengan kurangnya aktivitas gerak dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* di SMAN 1 Kabandungan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Kabandungan berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan presentase dan dibantu dengan aplikasi *microsoft excel*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* sebesar 302,45 yang berada pada interval 251-310, dari pertimbangan nilai rata-rata yang diperoleh maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Pencak Silat.

### **Abstract**

Physical fitness is a person's ability to carry out activities in the form of work in a relatively long period of time efficiently, which is carried out all day long without feeling tired which means that they still have more energy to enjoy free time after doing activities. During the *Covid-19* period, there were restrictions on daily activities, especially movement activities, with a lack of movement activity that could affect the level of physical fitness, therefore, this study aims to determine the level of physical fitness of students who take part in extracurricular pencak silat during the *Covid-19* period at SMAN 1 Kabandungan. This research is a quantitative descriptive study with a survey approach. The subjects in this study were all students who took part in extracurricular pencak silat at SMAN 1 Kabandungan totaling 20 people. The data analysis technique uses descriptive quantitative analysis with percentages and is assisted by the Microsoft Excel application. Based on the results of research and discussion, it was obtained that the average value of the physical fitness level of students who took part in extracurricular pencak silat during the *Covid-19* period was 302.45 which was in the 251-310 interval, from consideration of the average value obtained, it was concluded that the level of physical fitness students who take extracurricular pencak silat are in the less category.

**Keywords:** Physical Fitness, Extracurricular, Pencak Silat.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagai jalan untuk membentuk kecerdasan seseorang dan merupakan proses pendewasaan untuk menjalani kehidupan. Sebagaimana pemerintah telah mengamanatkan dalam Undang-Undang Dasar bahwa bangsa Indonesia harus dicerdaskan yaitu melalui pendidikan. Berdasarkan Undang-Undang No 20 tahun 2003 pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional

menyatakan bahwa “pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Pendidikan untuk mengembangkan kemampuan motorik secara khusus telah diatur melalui kurikulum pendidikan, dimana pada kurikulum tersebut sudah diatur bahwa pendidikan yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan motorik yaitu melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses perubahan individu yang disusun secara sistematis melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan kognitif, afektif dan psikomotor yang memiliki tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan untuk melatih kemampuan gerak dan nilai-nilai kedisiplinan, saling menghargai, *sportif*, tanggung jawab, kerja keras dan lain sebagainya. Pendidikan jasmani sebagai alat yang mampu memberikan dorongan terhadap pertumbuhan organ-organ dalam tubuh berupa fisik dan mengembangkan motorik, mental, sosial, serta pengetahuan dan menghayati setiap nilai di masyarakat, selain itu dapat menumbuhkan kebiasaan siswa untuk memiliki pola hidup sehat dan semua itu tertuju untuk memberi rangsangan terhadap perkembangan fisik dan psikis yang setara (Nasirudin et al., 2016).

Pendidikan jasmani memiliki ciri khas dalam pembelajarannya yaitu berupa aktivitas gerak, namun pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada kemampuan motorik saja melainkan semua aspek yang ada pada siswa harus dikembangkan. Dengan adanya aktivitas gerak yang sering dilakukan maka akan berpengaruh terhadap seluruh sistem yang ada pada tubuh sehingga tubuh menjadi bugar. Setiap aktivitas yang dilakukan dalam sehari penuh membutuhkan kebugaran yang prima. Saat beraktivitas tubuh membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin tinggi pula efektivitas dalam beraktivitas. Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai maksud memperbaiki serta meningkatkan kemampuan fisik atau kebugaran jasmani (Satria & Masrun, 2020).

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik prima yang mampu mengerjakan setiap aktivitas sehari-hari berupa pekerjaan, mengerjakan tugas, dan rutinitas setiap hari dengan efektif dan tanpa merasa lelah yang berpengaruh terhadap dirinya setelah melakukan aktivitas pada hari tersebut, sehingga masih mempunyai kekuatan lebih untuk pekerjaan yang terjadi mendadak atau tambahan aktivitas lain (Bangun & Zaluku, 2019). Kebugaran jasmani merupakan sebuah hasil usaha yang dilakukan seseorang dalam bekerja menggunakan fisik pada tingkat moderat tanpa merasa kelelahan yang berlebih (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani dapat diartikan pula sebagai kondisi fisik yang mampu melakukan tugas kegiatan sehari-hari yang berupa pekerjaan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti (Sulistiono, 2014). Seseorang yang mampu mengerjakan aktivitas sehari-hari penuh dengan baik tanpa kelelahan maka bisa dipastikan dia memiliki kebugaran yang baik. Aspek penting dalam olahraga yaitu kebugaran jasmani karena dengan kondisi tubuh yang bugar seseorang akan mampu melakukan aktivitas latihan yang dilakukan dalam kesehariannya (Gani & Achmad, 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang mempertahankan efektivitas kerja dalam sehari penuh tanpa mengalami kelelahan yang membahayakan untuk dirinya (Iskandar, 2014). Kemampuan fungsi sistem dalam tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup menggunakan fisik merupakan cerminan dari kebugaran jasmani (Zainal & Johor, 2017).

Berdasarkan berbagai pengertian yang telah diuraikan di atas disimpulkan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang dimiliki tubuh individu saat beraktivitas menggunakan fisik atau jasmani dalam waktu yang relatif lama tanpa merasakan kelelahan yang berpengaruh terhadap dirinya sehingga setelah melakukan aktivitas sehari-hari penuh dia masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu senggang dan masih sanggup melakukan pekerjaan yang terjadi secara tiba-tiba. Maksud dari kesimpulan tersebut orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan setiap aktivitas pada hari itu dengan efisien dan mampu mempertahankan efektivitas kerja tanpa merasa lelah yang berarti.

Kebugaran jasmani perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa merasa kelelahan yang berpengaruh terhadap dirinya saat beraktivitas dan masih mempunyai kemampuan untuk tetap melakukan aktivitas berupa kerja yang terjadi secara tiba-tiba atau mendadak. Kebugaran jasmani yang baik membawa



pengaruh untuk dapat menikmati hidup yang baik pula (Sepriadi, 2017). Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda tergantung faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, waktu untuk melakukan olahraga (Suhartoyo et al., 2019).

Dari berbagai faktor tersebut yang dijadikan fokus adalah waktu untuk melakukan olahraga karena dalam sehari waktu untuk melakukan aktivitas olahraga terbatas. Pada masa sebelum terjadinya *Covid-19* Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat mempunyai jadwal latihan rutin dalam setiap minggunya sehingga memungkinkan kebugaran jasmani mereka dapat terjaga dengan baik, namun pada kondisi seperti sekarang ini akan terlihat berbeda dimana siswa yang sering beraktivitas olahraga secara rutin sekarang tidak bisa lagi melakukan latihan dengan maksimal sesuai dengan jadwal yang ada di lingkungan sekolah karena terjadi pembatasan aktivitas diluar rumah yang disebabkan oleh wabah penyakit yaitu virus *Covid-19*. Dengan adanya pembatasan aktivitas akan merubah tingkat kebugaran jasmani siswa karena siswa menjadi terhambat ketika akan melakukan aktivitas yang biasa dilakukan secara rutin, sebagaimana kita ketahui semakin sering melakukan aktivitas fisik maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya (Iskandar, 2014).

Kebugaran jasmani yang rendah dapat menimbulkan masalah dalam tubuh yaitu anti bodi menjadi lemah dan mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas dengan efektif dan efisien. Setiap orang memerlukan kebugaran yang baik untuk melakukan kegiatan sehari-harinya serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani (Dartini et al., 2017). Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap orang dalam menjalani hidup (Zainal & Johor, 2017).

Saat kebugaran jasmani rendah maka daya tahan tubuh juga menjadi lemah sehingga mudah terserang berbagai bakteri dan virus yang menyebabkan timbulnya penyakit. Pada kondisi *Covid-19* ini setiap orang dihimbau untuk selalu menjaga kesehatan dengan melakukan berbagai aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di rumah hal tersebut bertujuan agar tingkat kebugaran jasmani selalu ada dalam kondisi stabil sehingga daya tahan tubuh dan anti bodi menjadi kuat karena pertahanan pertama tubuh kita dalam menghalau segala bentuk virus adalah anti bodi, jika anti bodinya kuat maka berbagai virus terutama virus *Covid-19* yang masuk kedalam tubuh kita tidak akan berpengaruh apa-apa. Dengan adanya pembatasan aktivitas memungkinkan terjadinya perubahan tingkat kebugaran jasmani ke arah lebih rendah, maka dari itu tingkat kebugaran jasmani pada masa *Covid-19* perlu diketahui dan harus tetap ditingkatkan.

Pada kondisi sekarang ini peran pelatih sangat menentukan kualitas kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat karena seorang pelatih harus tetap memantau serta memberikan program latihan secara mandiri agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat tetap memiliki tingkat kebugaran yang baik, sehingga dengan tingkat kebugaran yang baik akan menentukan kualitas saat mereka bertanding nantinya dan tidak menutup kemungkinan bisa meraih juara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* di SMAN 1 Kandangan dengan menggunakan alat ukur tes *Asia Committee On The Standard Of Physical Fitness (A.C.S.P.F.T)*. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* belum sesuai dengan kebugaran yang semestinya sehingga akan berpengaruh terhadap kualitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat saat mengikuti kejuaraan nantinya. Kebugaran yang rendah dapat membuat seorang atlet kelelahan saat mengikuti program latihan yang sudah di susun oleh pelatih.

Maka dari itu seorang pelatih harus mengetahui kondisi sesungguhnya di lapangan. Jika memang kualitas kebugaran jasmani atlet belum sesuai jangan coba-coba untuk dipaksakan karena akan berbahaya bagi atlet tersebut. Bisa saja atlet tersebut mengalami cedera yang parah akibat tidak mampu bertahan saat melakukan aktivitas berat. Maka dari itu seorang pelatih perlu merencanakan program latihan secara periodik agar kualitas kebugaran jasmani atlet menjadi maksimal sesuai dengan semestinya.

Dari pembahasan yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* di SMAN 1 Kabandungan, Sebelumnya penelitian mengenai kebugaran jasmani sudah dilakukan oleh (Gani & Achmad, 2020) dengan judul “Physical fitness swimming athlete In UNSIKA. Metode yang digunakan yaitu metode survey dan alat pengumpulan datanya menggunakan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun yang berbentuk data kuantitatif.

Pada penelitian tersebut menggunakan sampel sebanyak 20 orang yang merupakan sampel jenuh dari keseluruhan populasi yang ada. Hasil dari penelitian disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti UKM renang UNSIKA ada pada kategori sedang. Penelitian kebugaran jasmani juga pernah dilakukan oleh (Hartanto et al., 2020) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey terhadap 20 orang yang dijadikan sampel dengan teknik sampel jenuh dari total semua populasi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Data diperoleh dengan menggunakan tes TKJI usia 16-19 tahun. Hasil yang didapat dari penelitian ini disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Klari diklasifikasikan sedang.

Persamaan penelitian ini yaitu mengukur tingkat kebugaran jasmani dan jumlah sampel yang digunakan, namun yang membedakan dari penelitian ini adalah cabang olahraga dan instrumen pengumpulan data yaitu instrumen menggunakan tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menjadi lebih menarik karena pengukuran kebugaran jasmani pada penelitian ini dilakukan pada masa *Covid-19* dan sebelumnya belum pernah ada yang melakukan penelitian di sekolah tersebut. Kebaruan dari penelitian ini adalah mengukur kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Kabandungan dengan menggunakan tes A.C.S.P.F.T yang dilakukan pada masa *Covid-19*. Penelitian ini menjadi lebih menantang karena pada masa *Covid-19* terjadi sebuah pembatasan aktivitas yang dilakukan di luar rumah sehingga proses penelitiannya harus memperhitungkan setiap langkah yang akan diambil dalam pengambilan data lapangan.

## METODE

Penelitian yang dilakukan mempunyai desain berbentuk hubungan yang simetris. Hubungan simetris adalah variabel yang ada tidak mempengaruhi variabel lain dengan arti variabel pada penelitian ini tidak menimbulkan pengaruh apapun terhadap variabel lain (Priyono, 2008). Penelitian ini menggunakan metode survey dan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Kabandungan yang berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh.

Pertimbangan dalam menentukan teknik pengambilan sampel mengacu pada pendapat (Sugiyono, 2013) “teknik sampling jenuh yaitu jumlah populasi relatif kecil dengan jumlah sampel kurang dari 30 orang”. Untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan instrumen tes A.C.S.P.F.T, dengan tujuh item tes kebugaran diantaranya : (1) Lari 50 meter, (2) lompat tanpa awalan, (3) gantung angkat badan, (4) lari bolak balik 4x10 meter, (5) baring duduk 30 detik, (6) lentuk togok ke muka, (7) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri (Larasati, 2016). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase dan dibantu oleh perhitungan secara statistik menggunakan aplikasi *microsoft excel* kemudian hasilnya di dicocokkan dengan tabel nilai -T guna menyelaraskan nilai dari setiap item tes kemudian dibuat presentase lalu dituangkan kedalam histogram.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada ekstrakurikuler pencak silat dalam masa *Covid-19* di SMAN 1 Kabandungan yang terletak di Kabupaten sukabumi, Jawa Barat Indonesia, bentuk datanya merupakan data kuantitatif yang dihasilkan dari alat ukur untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu tes A.C.S.P.F.T. Item tes pada A.C.S.P.F.T ada tujuh item yaitu: (1) Lari 50 meter, (2) lompat tanpa awalan, (3) gantung angkat badan, (4) lari bolak balik 4x10 meter, (5) baring duduk 30 detik, (6) lentuk togok ke muka, (7) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Dari data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis didapatkan hasil perhitungan nilai maksimal sebesar 441 untuk nilai



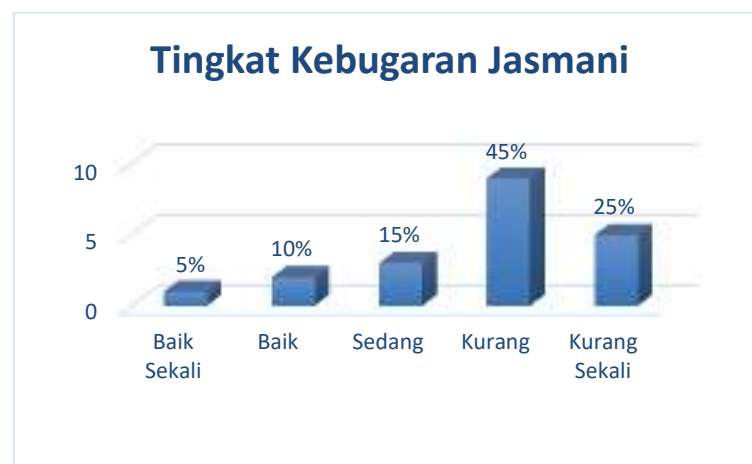
minimal sebesar 204, nilai tengah sebesar 298, nilai yang sering muncul 298, standar deviation 62,91 dan beda nilai maksimal ke nilai minimal sebesar 237. Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* SMAN 1 Kabandungan dikategorikan kurang berdasarkan pertimbangan nilai rata-rata sebesar 302,45 berada pada interval 251-310.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa *Covid-19* di SMAN 1 Kabandungan

Statistik	Skor
Rata-rata	302,45
Median	298
Modus	298
<i>Std. Deviation</i>	62,91
Range	237
Max	441
Min	204

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 431	1	5	Baik Sekali (BS)
376-430	2	10	Baik (B)
311-375	3	15	Sedang (S)
251-310	9	45	Kurang (K)
< 250	5	25	Kurang Sekali (KS)
Jumlah	20	100	



Gambar 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Kabandungan

Dilihat dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* di SMAN 1 Kabandungan dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang hanya ada 1 orang atau 5% yang mempunyai kategori baik sekali, kategori Baik berjumlah 2 orang atau 10%, kategori sedang sebanyak 3 orang atau 15%, untuk kategori kurang sebanyak 9 orang atau 45% sedangkan untuk kategori kurang sekali sebanyak 5 orang atau 25%. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Kabandungan dikategorikan kurang dengan pertimbangan nilai rata-rata sebesar 302,45 yaitu ada pada interval 251-310.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dijadikan acuan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini terbukti bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* termasuk kategori kurang dengan presentase 45% atau sebanyak 9 orang. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang tentu akan menjadi sebuah permasalahan dalam menjalankan setiap aktivitas sehari-hari terutama saat mengikuti latihan atau kejuaraan. Dari hasil yang didapatkan menjadi perhatian bagi anggota ekstrakurikuler khususnya untuk pelatih pencak silat agar terus meningkatkan kualitas kebugaran jasmani anggota pencak silat pada masa *Covid-19* ini.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menahan serangan lawan, melakukan serangan dengan cepat, mengatur pernapasan serta harus memiliki tingkat konsentrasi yang baik. Olahraga pencak silat membutuhkan ketangkasan yang baik, maka dari itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar anggota pencak silat mengikuti setiap latihan dengan baik dan menyelesaikan setiap program latihan yang telah di rencanakan. Peningkatan kualitas kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan yang terstruktur dan melakukan tes secara periodik. Dengan kebugaran yang baik tentu akan mencapai hasil yang maksimal dalam meraih prestasi dari setiap kejuaraan yang diikuti. Komponen Kebugaran jasmani yang diukur yaitu tes kekuatan, tes kecepatan, tes daya tahan dan tes kelentukan (Gani & Achmad, 2020).

Kualitas kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor indeks masa tubuh (IMT), kekuatan aerob, daya tahan jantung, sistem syaraf, kekuatan otot, keterampilan motorik dan koordinasi gerak (Pyne & Sharp, 2014). Faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap kualitas kebugaran jasmani sehingga untuk tetap terkontrol maka setiap orang harus diketahui tingkat kebugarannya yaitu dengan cara dilakukan tes. Selain faktor tersebut kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, makanan, pewarisan sipat genetik, kebiasaan olahraga (Nugraheningsih & Saputro, 2019). Faktor gizi juga mempengaruhi kebugaran jasmani sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susneliawati et al., 2018) menyatakan bahwa “semakin baik kualitas gizi seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya”. Gizi yang baik bukan hanya berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani saja tapi berpengaruh juga terhadap kecerdasan atau hasil belajar (Erlinda et al., 2017).

Faktor-faktor di atas telah diketahui secara umum saat ini faktor dari luar juga dapat mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani yaitu dengan adanya virus *Covid-19*. Pada masa ini terjadi pembatasan aktivitas yang biasa dilakukan sehingga dengan adanya pembatasan ini berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani terbukti dari hasil penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani masuk kedalam kategori kurang. Kebugaran jasmani yang kurang tentu akan sangat berbahaya pada masa *Covid-19* ini, karena berbagai bakteri dan virus dapat dengan mudah menyerang orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, saat kebugaran jasmani rendah maka sangat mungkin sistem kekebalan tubuh juga menjadi rendah. Maka dari itu peningkatan kualitas kebugaran jasmani penting untuk ditingkatkan terlebih pada seperti sekarang ini agar dapat terhindar dari berbagai virus pembawa penyakit dalam tubuh.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan tes yang dapat mengukur kebugaran jasmani diantaranya dapat mengukur komponen yang ada pada kebugaran jasmani yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Tes yang dapat digunakan diantaranya: *Cooper test*, lari 12 menit, TKJI, *harvard step test* dan tes A.C.S.P.F.T yang merupakan tes yang digunakan pada penelitian ini. Item tes A.C.S.P.F.T diantaranya: Sprint 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, *full up* 30 detik, lari hilir mudik 4x10 meter, *sit up* 30 detik, lentuk togok ke muka, lari jauh 1000m putra dan 800m putri.

Penelitian ini didukung dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh (Larasati, 2016) dengan judul penelitian “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY” Hasil penelitiannya mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) tenis lapangan, perbedaan dengan penelitian yang dilakukan pada jenjang pendidikan dan cabang olahraga yaitu tingkat pendidikan sekolah menengah atas dan cabang olahraganya pencak silat.

Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh (Ratno & Siahaan, 2018) yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Expslore Sumatera Kabupaten Langkat” dengan hasil penelitiannya dari jumlah sampel yang digunakan sebanyak 8 orang dengan hasil nilai rata-rata sebesar 6,27 dengan presentse 100% dikategorikan sedang, perbedaan dengan penelitian yang dilakukan jumlah sampel lebih sedikit dan cabang olahraga yang diteliti. Pada penelitian yang



dilakukan jumlah sampel sebanyak 20 orang dalam cabang olahraga pencak silat. Selanjutnya penelitian yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar, 2014) "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjas STKIP-PGRI Pontianak Tahun 2013" penelitian yang dihasilkan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan pengumpulan data menggunakan tes TKJI dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* dari jumlah populasi sebanyak 250 orang dan disimpulkan tingkat kebugaran jasmaninya sedang.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada teknik pengambilan sampel, jenjang pendidikan, cabang olahraga dan instrumen pengumpulan data, penelitian ini menggunakan Sampel jenuh dengan jumlah 20 orang yang merupakan siswa yang tergabung pada ekstrakurikuler pencak silat, dan instrumen yang digunakan tes A.C.S.P.F.T. Selanjutnya penelitian oleh (Candra & Kurniawan, 2020) dengan judul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Bola Tanjung Jaya dan Sekolah Sepak Bola Uddhata". Hasil Penelitian yang didapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada dua sekolah sepak bola usia 10-12 tahun dengan menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu tes TKJI. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada usia, cabang olahraga, dan instrumen pengumpulan data.

Penelitian ini dilakukan pada usia 12 tahun ke atas atau lebih tepatnya kisaran usia 15-19 tahun yang mengenyam pendidikan sekolah menengah atas dan mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, peneliti menggunakan instrumen tes A.C.S.P.F.T. Selain penelitian tersebut penelitian yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Bahari et al., 2020) yang berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas atas Ditinjau dari Keikut Sertaan Dalam Ekstrakurikuler", hasil penelitiannya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam ekstrakurikuler jenjang sekolah dasar dengan kesimpulan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari setiap cabang olahraga pada ekstrakurikuler dengan menggunakan tes TKJI untuk mengumpulkan data. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada sampel, jenjang pendidikan, instrumen pengumpulan data. Penelitian yang dilakukan menggunakan instrumen tes A.C.S.P.F.T untuk mengumpulkan data pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas dan sampel yang digunakan lebih sedikit yaitu berjumlah 20 orang.

Dari berbagai penelitian yang menunjang penelitian ini, belum ada satupun penelitian yang dilakukan pada masa *Covid-19*. Sehingga penelitian yang dilakukan sangat terlihat perbedaannya yaitu penelitian ini ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* yang sebelumnya belum pernah ada yang meneliti pada sekolah tersebut. Dikarnakan sebelumnya belum pernah ada yang meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani pada masa *Covid-19* maka peneliti merasa tertantang untuk melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dimasa *Covid-19* ini. Sebagaimana kita ketahui pada kondisi seperti ini segala aktivitas dibatasi guna meminimalisir penyebaran virus *Covid-19*.

Dengan adanya pembatasan aktivitas tersebut menjadi sebuah tantangan bagi peneliti untuk mengambil data dilapangan. Pengambilan data pada masa *Covid-19* ini tidak bisa dilakukan dengan sembarangan karena jika dilakukan dengan sembarangan maka akan berakibat fatal terhadap kesehatan para peserta tes. Maka dari itu dalam pengambilan data, peneliti berusaha semaksimal mungkin memperhatikan protokol kesehatan diantaranya dengan memastikan peserta tes untuk mencuci tangan terlebih dahulu serta menjaga jarak agar terhindar dari penyebaran virus *Covid-19*. Hasil penelitian yang diperoleh pada masa *Covid-19* ini tentu akan berbeda dengan hasil sebelum terjadinya *Covid-19*. Selain faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di atas, *Covid-19* juga memberikan pengaruh terhadap aktivitas fisik yaitu membuat seseorang menjadi terbatas dalam beraktivitas gerak sehingga memungkinkan terjadinya perubahan tingkat kebugaran jasmani.

Salah satu kebaruan dari penelitian ini adalah meneliti tingkat kebugaran jasmani pada masa *Covid-19* dengan menggunakan tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini perlu dilakukan guna mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pada masa *Covid-19*. Kebugaran jasmani pada masa *Covid-19* ini sangat penting untuk diperhatikan karena kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap daya tahan tubuh atau anti bodi. Pada masa *Covid-19* ini setiap orang diwajibkan untuk selalu menjaga kebugaran yaitu dengan cara melakukan olahraga secara rutin. Dengan

berolahraga secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga virus tidak dapat masuk kedalam tubuh.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syampurma, 2018) dengan hasil penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas fisik harus ditingkatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menjaga kebugaran dimasa *Covid-19* memang tidak mudah karena banyak faktor yang mempengaruhi yaitu dengan adanya pembatasan aktivitas diluar rumah sehingga menyebabkan seseorang menjadi malas untuk bergerak dan kebanyakan orang lebih memilih diam dirumah tanpa aktivitas apapun. Hal tersebut jika terus dibiarkan akan menjadi permasalahan baru terhadap kesehatan maka dari itu peneliti ingin mencoba mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada jenjang sekolah menengah atas sebagai alat evaluasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada masa *Covid-19* khususnya bagi sekolah dan umumnya bisa dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak sehingga jangkauan dari penelitian lebih luas lagi.

Penelitian ini menjadi lebih kuat karena didukung oleh penelitian sebelumnya tentang kebugaran jasmani. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani sehingga tingkat kebugarannya berbeda. Dengan berbagai faktor yang ada dapat menunjang tercapainya kebugaran jasmani yang baik, dengan kebugaran yang baik dapat mewujudkan hasil yang maksimal untuk meraih sebuah prestasi pada ekstrakurikuler pencak silat, selain itu anggota pencak silat akan mampu menyelesaikan setiap program yang diberikan karena tubuh mereka memiliki kebugaran yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat pada masa *Covid-19* SMAN 1 Kabandungan termasuk kedalam kategori Kurang. Dengan hasil tersebut menjadi sebuah bahan evaluasi bagi anggota ekstrakurikuler agar tetap melakukan aktivitas olahraga secara rutin baik di rumah atau di luar rumah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani menjadi lebih baik lagi sehingga mampu melakukan berbagai aktivitas secara efisien dan tubuh tidak cepat lelah.

Selain anggota ekstrakurikuler hasil penelitian ini juga sebagai alat evaluasi untuk pelatih, guru penjas beserta sekolah agar selalu memperhatikan dan memantau anggota ekstrakurikuler dalam melakukan latihan selain itu membuat rancangan program latihan yang inovatif, efektif serta spesifik kepada latihan yang dibutuhkan oleh anggota ekstrakurikuler serta selalu lakukan tes kebugaan jasmani secara rutin guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani untuk terus ditingkatkan agar siswa mampu bersaing dalam pertandingan untuk meraih hasil yang maksimal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Journal STAND : Sports and Development*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2321>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Sptyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Penjakora*, 4(1), 27–37. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11751>





- Erlinda, Irawadi, H., & Edwarsyah. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Sekolah Dasar 52 Kuranji Kota Padang. *Sport Science*, 17(2), 84–91. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.10>
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical fitness swimming athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang*. 9(2015), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Iskandar. (2014). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes Stkip-Pgri Pontianak Tahun 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 15–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v3i1.134>
- Larasati, T. (2016). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY*. 152(3), 28. <https://core.ac.uk/download/pdf/154913589.pdf>
- Nasirudin, N., Setiawan, I., & Yani, A. (2016). Modul Guru Pembelajar Sejarah. In *Journal Education*.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 13–26. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (C. Teddy (ed.)). Zifatama Publishing.
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 351–359. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0047>
- Ratno, P., & Siahaan, J. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat. *Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 37–49. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.9962>
- Satria, T., & Masrun. (2020). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang*. 20(2), 86–96. <https://doi.org/https://doi.org/0.24036/jss.v%vi%i.46>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta. Cv.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>

Susneliawati, Darni, & Masrun. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Susneliawati. *Sport Science*, 18(1), 34–45. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i1.15>

Syampurma, H. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang. *Sport Science*, 18(1), 55–65. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i1.43>

Zainal, & Johor, Z. (2017). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu Kecamatan Siberut Barat Daya Kabupaten Kepulauan Mentawai. *Sport Science*, 17(2), 77–83. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.9>

## PENGAKUAN

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah Subhanallahu wata'ala Yang Maha Esa, telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan artikel penelitian yang berjudul : “Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Masa Covid-19 di SMAN 1 Kabandungan”.Penulis menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu perlu adanya perbaikan dari para ahli pendidikan agar hasil yang penulis sajikan dapat lebih baik dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini sepenuhnya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga pada kesempatan yang baik ini dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Sri Mulyani, Ak., CA. Selaku Rektor Universitas Singaperbangsa Karawang.
2. Andrie Chaerul, MSc., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbagsa Karawang.
3. Dr. Sutarjo, M.M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Dan Kemahasiswaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang.
4. Dr. Febi Kurniawan, M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang.
5. Dr. Ruslan Abdul Gani, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Hj. Ine Rahayu Purnamaningsih, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang juga berkenan meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Muhammad Mury Syafei S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staff tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan serta motivasi kepada penulis selama menjalankan perkuliahan sampai tersusunnya skripsi ini.
9. Kepala SMAN 1 Kabandungan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian.
10. Bapak Ujang Hendra, S.Pd., selaku guru Pendidikan Jasmani SMAN 1 Kabandungan yang telah mebantu penulis dalam menggali informasi dan mengetahui kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Kabandungan sehingga tercurah kan dalam skripsi ini.
11. Bapak dan ibuku serta keluarga yang selalu memberikan motivasi dan do'a yang tidak pernah henti kepada penulis dalam melaksanakan perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman – teman seperjuangan di Klub Renang Unsika dari awal masuk kuliah sampai saat ini yang selalu memberikan ilmu serta pengalamannya yang luar biasa kepada saya serta ilmu yang baru saya temukan di bangku kuliah.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2017 khususnya kelas B yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.



**Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani**  
ISSN 114-562X (Cetak),  
ISSN 2722-7030 (Online)  
Volume 21 Nomor 2 Edisi Juli Tahun 2021  
Doi: <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.64>  
Halaman : 88 – 98

---

Akhir kata, semoga Allah Subhanahu Wata'ala melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penyelesaian artikel ini. Atas dasar keterbatasan dan kekurangan penulis dalam penyusunan artikel, semoga dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya bagi dunia pendidikan.