

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MUAYTHAI DI SMK 2 ANTARTIKA SIDOARJO

Rahmad Zahidul Fikri*, Hamdani

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*Rahmadfikri03@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas, yang menjadi faktor penting baik dalam latihan maupun saat bertanding. Tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki dampak signifikan terhadap kondisi fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler tersebut. Subjek penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki yang aktif dalam ekstrakurikuler Muay Thai. Untuk mengukur kebugaran jasmani, digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi usia 16-19 tahun, yang mencakup beberapa jenis tes, yakni lari 60 meter, gantung siku ditekuk, berbaring 60 detik, lompat tegak, dan lari 1000 meter. Data dikumpulkan menggunakan teknik analisis deskriptif dan dianalisis secara kuantitatif dengan persentase, kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel. Hasil analisis dibandingkan dengan tabel standar untuk menyesuaikan nilai setiap tes, yang kemudian disajikan dalam bentuk persentase dan divisualisasikan melalui histogram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat kebugaran jasmani di antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali (BS) maupun Baik (B), sehingga persentasenya 0%. Sebanyak 3 siswa (15%) memiliki kebugaran jasmani dalam kategori Sedang (S), sementara 10 siswa (50%) tergolong dalam kategori Kurang (K). Selain itu, 7 siswa (35%) berada dalam kategori Kurang Sekali (KS). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong kurang.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; muaythai

Abstract

Physical fitness is a person's physical ability to perform activities, which is an important factor both in training and during competitions. The level of students' physical fitness has a significant impact on their physical condition. This study aims to measure the physical fitness levels of students participating in the Muay Thai extracurricular activities at SMK 2 Antartika Sidoarjo. The scope of this research is limited to students who are part of the extracurricular activity. The subjects of this study are 20 male students who are active in the Muay Thai extracurricular activity. To measure physical fitness, the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16-19 is used, which includes several types of tests, namely a 60-meter run, bent-arm hang, 60-second sit-up, vertical jump, and 1000-meter run. Data were collected using descriptive analysis techniques and quantitatively analyzed with percentages, then processed using Microsoft Excel. The analysis results were compared with standard tables to adjust the value of each test, which were then presented in percentage form and visualized through histograms. The research results show that there is a variation in physical fitness levels among students participating in the Muay Thai extracurricular at SMK 2 Antartika Sidoarjo. No students fell into the categories of Very Good (VG) or Good (G), resulting in a percentage of 0%. As many as 3 students (15%) have physical fitness in the Moderate (M) category, while 10 students (50%) fall into the Poor (P) category. Additionally, 7 students (35%) fall into the Very Poor (VP) category. Thus, it can be concluded that the majority of students participating in the Muay Thai extracurricular at SMK 2 Antartika Sidoarjo have a level of physical fitness that is considered low.

Keywords: physical fitness; extracurricula; muaythai

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu kegiatan fisik ataupun psikis seseorang yang bermanfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Sebagai salah satu olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, seni beladiri telah mendapat banyak perhatian di berbagai kalangan masyarakat. Di Indonesia, seni beladiri mampu menyumbangkan medali dengan jumlah yang sabat banyak di berbagai kejuaraan baik itu tingkat nasional maupun internasional. Munculnya atlet-atlet seni beladiri yang berprestasi menjadi salah satu hal yang sangat membanggakan dan juga menginspirasi masyarakat di Indonesia dalam menyadari pentingnya olahraga bagi kehidupan setiap individu (Muammar, Munzir, 2021).

Pengaruh lingkungan memegang peranan penting dalam keseharian khususnya bagi tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Dalam lingkungan sendiri terdapat berbagai aspek terdiri dari dua lingkungan yakni mikrosistem seperti keluarga, sekolah dan pertemanan sedangkan lingkungan makrosistem terdapat politik, kebijakan dan budaya. Dalam Faktor lingkungan sangatlah penting dalam proses pertumbuhan seseorang khususnya anak dalam tingkat kebugaran jasmani nya. Tingkat Kebugaran Jasmani Sumber daya manusia (SDM) di Indonesia kualitas kebugarannya sangat memperhatikan. Itu terjadi karena fisiknya lemah kedua kurangnya aktivitas fisiknya serta adanya faktor pengaruh lingkungan (Kemenpora RI, 2023).

Tingkat Kebugaran Jasmani mempunyai pengaruh yang sangat besar dan menentukan kondisi jasmani setiap siswa. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka siswa tidak hanya mampu melakukan hal-hal yang berkaitan dengan daya tahan tubuh saja, namun disisi lain siswa akan dapat lebih cepat memulihkan kondisinya fisiknya, sehingga siswa dapat melakukan aktivitas lain dalam waktu yang lebih lama. (Marsanda & Kurniawan, 2023).

Tingkat kebugaran Jasmani setiap individu dapat dipengaruhi oleh berbagai macam aspek, salah satunya adalah organ tubuh yang dimana dapat menunjang tingkat kebugaran Jasmaninya. Organ tersebut diantaranya: paru-paru (sebagai jalan keluar masuknya udara di dalam tubuh) yang memiliki fungsi untuk mengikat kadar udara/oksigen dalam tubuh, kemudian mengalirkan ke seluruh jaringan tubuh (Nur Ayu Oktaviani, 2020). Untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani, setiap individu harus melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti peningkatan Kebugaran Jasmani yang sebaiknya dilakukan dengan

cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru.

Tinggi rendahnya Kebugaran Jasmani para pemain sangat berpengaruh pada keadaan fisik atau Kebugaran jasmani setiap individu (Busyairi & Ray, 2018). Sukadiyanto (2011), seperti yang dikutip dalam penelitian Muhammad Insan Noor Muhajir (2019), mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, yaitu: 1) Usia, 2) Jenis Kelamin, 3) Suhu, dan 4) Kondisi Latihan. Semakin baik kualitas dari faktor-faktor tersebut, semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani siswa. Akibatnya, daya tahan tubuh siswa meningkat secara optimal, sehingga mereka memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang lebih baik.

Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang berlangsung di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, minat, serta bakat siswa. Kegiatan ini dilakukan oleh siswa atau tenaga pengajar yang memiliki kompetensi serta kewenangan dalam lingkungan sekolah, sebagaimana dijelaskan oleh (Nurdiana Saputri, 2021).

Bela diri merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk melindungi diri yang telah dikenal sejak zaman dahulu. Terlepas dari hal tersebut, olahraga bela diri memiliki berbagai macam teknik yang berfungsi sebagai penangan tubuh untuk menjaga kesehatan. Mendominasi permainan dapat membantu kita dalam mempertahankan diri melalui gerakan perlindungan diri, yang harus dipersiapkan dengan matang. Dalam menghadapi serangan yang dilakukan oleh musuh terhadap diri kita, maka kita perlu untuk melakukan pertahanan diri (Muna & Suhana, 2023). Terdapat berbagai macam olahraga bela diri yang berkembang pesat di Indonesia, salah satunya yaitu Muay Thai. Olahraga ini berasal dari negara Thailand dan sangat digemari masyarakat dari berbagai kalangan. Muay Thai memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, dan juga sebagai ajang untuk meraih prestasi. Muaythai mempunyai nama lain yaitu ilmu bela diri 8 tungkai, karena menerapkan 8 teknik penyerangan. Kedelapan teknik tersebut antara lain menggunakan pukulan, tendangan, sikut, dan penggunaan kedua lutut untuk menyerang (Nofitarini & Subagio, 2023). Dalam seni bela diri muay thai setiap atlet dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik, hal ini dikarenakan pada saat bertanding muay thai atlet akan menghadapi kontak badan langsung dengan lawannya. Namun faktanya

saat ini sebagian besar atlet muay thai berada dalam kondisi fisik yang kurang baik pada saat latihan, sparring partner, sebagian besar atlet tersebut sering mengalami kelelahan, sehingga saat bertanding prestasinya tidak maksimal (Wicaksono & Hariyanto, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kegiatan survey kondisi fisik atlet Muay Thai pemusatan latihan Kabupaten Malang, maka kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan adalah: Kondisi fisik atlet muay thai putra pemusatan latihan Kabupaten Malang. Kategori kondisi fisik atlet Muay Thai putra pemusatan latihan Kabupaten Malang termasuk dalam kategori “kurang”. Sedangkan kondisi fisik atlet muay thai putri pemusatan latihan atlet Kabupaten Malang tergolong dalam kategori “sedang”. Berdasarkan kesimpulan tersebut, terdapat beberapa saran dari beberapa pihak termasuk pelatih peneliti yang menyarankan agar kondisi fisik atlet Muay Thai di pemusatan latihan Kabupaten Malang dapat lebih ditingkatkan. Hal ini dapat dilakukan dengan merancang program latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet., prestasi yang maksimal dapat tercapai dengan baik.

Bagi atlet, disarankan agar dapat meningkatkan latihan untuk menjaga keadaan fisiknya, hal ini dapat dilakukan dengan cara menambah intensitas latihan secara mandiri. Dalam fakta lapangan, menurut pelatih Ahmad Syarifuddin S.Pd ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Pada saat berlatih sebelum melakukan latihan ia membuat program latihan yang sudah terjadwal baik secara komponen fisik semuanya. Akan tetapi siswa kebanyakan tidak melakukan program tersebut secara maksimal dan terkadang siswa izin tidak masuk latihan yang menjadikan tidak melakukan program yang sudah terjadwal. Oleh karena itu siswa sering mudah lelah dan kurang konsentrasi saat bertanding.

Berdasarkan dari wawancara pelatih ekstrakurikuler Muay Thai , bahwa dari pertandingan di sidoarjo pada pekan olahraga kabupaten atau yang disebut (PORKAB) pada tahun 2024 dalam pertandingan itu banyak dari beberapa siswa SMK 2 Antartika Sidoarjo mengalami kekalahan pada ronde dua sebelum selesai pertandingan Muay Thai . Beberapa dari siswa tersebut kehabisan oksigen saat bertanding atau kurangnya kebugaran jasmani nya. Dikarenakan pada saat sebelum bertanding siswa tidak

melakukan program latihan yang diarahkan oleh pelatih agar untuk berlatih dengan sungguh – sungguh

serta melaksanakan semua program tersebut. Pada saat berlatih siswa sering mengurangi dalam menjalankan program yang diberikan pelatih yang menjadikan siswa tidak maksimal dalam pembentukan fisiknya mudah lelah dalam berlatih saat melakukan latihan selama waktu 1 jam siswa sudah mulai duduk dan malas bergerak. Serta saat mencoba latihan lari sprint 100 m mayoritas siswa hanya bisa melakukan 2 kali putaran.

Pada ekstrakurikuler Muay Thai ini siswa di SMK 2 Antartika Sidoarjo memiliki tingkat Kebugaran Jasmani belum dapat diketahui. Hal ini terlihat kelincahan dan kekuatan belum mencapai target yang sesuai. Bahkan, tingkat Kebugaran Jasmani masih perlu dilatih dan ditingkatkan. Hal ini dilihat saat berlatih, pada siswa atau peserta yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika masih tergolong pemula, sehingga peneliti termotivasi untuk menindaklanjuti penelitian terhadap Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara objektif dengan mendeskripsikan fakta, karakteristik objek, dan frekuensi yang diteliti secara akurat dan sistematis (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018).

Penelitian ini dilakukan pada 23 Januari 2025. Peneliti menggunakan TKJI sebagai instrumen yang terdiri dari 5 butir tes kebugaran jasmani yang valid untuk mengukur kebugaran jasmani. Menurut (Sugiyono, 2013), Populasi dalam penelitian ini merujuk pada sekelompok objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus kajian untuk dianalisis dan disimpulkan. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah 20 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Populasi ini dipilih karena mereka aktif berpartisipasi dalam kegiatan Muay Thai, sehingga dianggap sebagai subjek yang sesuai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan persentase dan bantuan perhitungan statistik melalui aplikasi Microsoft Excel. Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan tabel untuk menyelaraskan nilai setiap butir tes,

selanjutnya dibuat persentase dan divisualisasikan dalam bentuk histogram. Statistik deskriptif dalam penelitian ini mencakup nilai minimum, maksimum, jumlah sampel (n), mean, standar deviasi, dan varians (Sugiyono, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Muay Thai Di Smk 2 Antartika Sidoarjo” adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil siswa lari 60 Meter

Deskripsi Data	Hasil Siswa (Lari 60 Meter)
Rata – rata (Mean)	10,40 detik
Nilai Tercepat	9,27 detik
Nilai Terlama	11,76 detik
Standar Deviasi	0,66
Deskripsi Data	Hasil Siswa (Lari 60 Meter)
Rata – rata (Mean)	10,40 detik

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes kebugaran siswa untuk kategori lari 60 meter menunjukkan bahwa waktu rata-rata yang diperoleh adalah 10,40 detik. Siswa dengan waktu tercepat menyelesaikan lari dalam 9,27 detik, sedangkan waktu terlama yang dicatat adalah 11,76 detik. Adapun nilai standar deviasi dari hasil tes ini adalah 0,66, yang menunjukkan tingkat variasi waktu tempuh antar peserta.

Tabel 2. Hasil Siswa Angkat Tubuh

Deskripsi Data	Hasil Siswa (Angkat Tubuh)	Deskripsi Data	Hasil Siswa (Angkat Tubuh)
Rata – rata (Mean)	5,3 kali	Rata – rata (Mean)	5,3 kali
Nilai Tertinggi	17 kali	Nilai Tertinggi	17 kali
Nilai Terendah	0 kali	Nilai Terendah	0 kali
Standar Deviasi	4,485	Standar Deviasi	4,485
Deskripsi Data		Hasil Siswa (Angkat Tubuh)	Deskripsi Data

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata hasil tes angkat badan siswa adalah sebesar 5,3 kali. Hasil tertinggi yang dicapai adalah 17 kali, sedangkan yang terendah hanya 0 kali. Nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 4,485, menunjukkan tingkat variasi antar peserta.

Tabel 3. Hasil Hasil Siswa (Baring Duduk 60 Detik)

Deskripsi Data	Hasil Siswa (Baring Duduk 60 Detik)
Rata – rata (Mean)	35.4 kali
Nilai Tertinggi	49 kali
Nilai Terendah	21 kali
Standar Deviasi	7,896

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata hasil tes kebugaran siswa dalam kategori duduk berbaring selama 60 detik adalah 35,4 kali. Hasil tertinggi yang dicapai adalah 49 kali, sedangkan hasil terendah adalah 21 kali. Standar deviasi yang diperoleh sebesar 7,896, menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan siswa pada kategori ini.

Tabel 4. Hasil Siswa Loncat Tegak/Vertical Jump

Deskripsi Data	Hasil Siswa (Loncat tegak / Vertical jump)
Rata – rata (Mean)	46,9 cm
Nilai Tertinggi	60 cm
Nilai Terendah	15 cm
Standar Deviasi	9,727

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes kebugaran siswa dalam kategori lompat tegak/lompat vertikal menunjukkan rata-rata lompatan sebesar 46,9 cm. Hasil lompatan tertinggi yang dicapai adalah 60 cm, sedangkan hasil terendah adalah 15 cm. Standar deviasi yang diperoleh sebesar 9,727, yang menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam kemampuan siswa pada kategori ini.

Tabel 5. Hasil Siswa (Lari 1200 Meter)

Deskripsi Data	Hasil Siswa (Lari 1200 Meter)
Rata – rata (Mean)	5.72 menit
Nilai Tercepat	5.42 menit
Nilai Terlama	8.27 menit
Standar Deviasi	1,670

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes kebugaran siswa pada kategori lari 1200 meter menunjukkan bahwa waktu rata-rata yang diperoleh adalah 5,72 menit. Waktu tercepat yang dicapai dalam tes ini adalah 5,42 menit, sedangkan waktu terlama yang dicatat adalah 8,27 menit. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa standar deviasi dalam tes ini adalah 1,670, yang menggambarkan tingkat variasi waktu tempuh siswa dalam kategori lari 1200 meter.

Tabel 6. Hasil Analisis Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani

Data	BS	B	S	K	KS
Siswa	0	0	3	10	7
Persentase	0%	0%	15%	50%	35%

Dalam kategori tingkat kebugaran jasmani sedang terdapat Sebanyak 3 siswa dengan persentase (15%) tergolong dalam kategori Sedang (S), siswa yang mendapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani sedang (S) yakni siswa yang sudah mengikuti latihan selama 1 tahun saat kelas 10 dan sudah pernah mengikuti pertandingan seperti Porkab Muay Thai.

Dalam kategori tingkat kebugaran jasmani kurang terdapat 10 siswa dengan persentase (50%) berada dalam kategori Kurang (K), siswa yang mendapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang (K) yakni siswa yang baru pertama kali mengikuti ekstrakurikuler atau murid baru dan belum pernah ikut dalam pertandingan.

Dalam kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sekali terdapat 7 siswa dengan persentase (35%) berada dalam Kurang Sekali (KS), siswa yang mendapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali (KS) yakni siswa yang baru pertama kali mengikuti ekstrakurikuler atau murid baru dan belum pernah ikut dalam pertandingan serta memiliki postur tubuh kurang ideal yang menjadikan tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dan analisis yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo bervariasi. Persentase hasil menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali. (BS) maupun Baik (B), dengan persentase 0%. Sebanyak 3 siswa (15%) tergolong dalam kategori Sedang (S), sementara 10 siswa (50%) berada dalam kategori Kurang (K). Selain itu, 7 siswa (35%) termasuk dalam kategori Kurang Sekali (KS).

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong rendah. Menurut peneliti bahwa siswa sering mengurangi dalam menjalankan program yang diberikan pelatih yang menjadikan siswa tidak maksimal dalam pembentukan fisiknya mudah lelah dalam berlatih saat melakukan latihan selama waktu 1 jam siswa sudah mulai duduk dan malas bergerak selain itu hasil penelitian ini dikaitkan kajian teori berdasarkan jurnal tanggal 6 April WHO Internasional menyetujui penurunan aktivitas fisik sebesar 10 % sehingga manusia utamanya siswa di sekolah memiliki pola hidup yang aktif menjadi tidak aktif atau pola

hidup banyak duduk. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani masih dalam kategori Kurang (K).

Berdasarkan hasil analisis dari pelatih yang bernama ahmad syarifuddin S.Pd survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Pelatih ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo merasa bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Fakta bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori “sangat baik” (BS) atau “baik” (B) menunjukkan bahwa program pelatihan saat ini perlu dievaluasi dan disesuaikan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Hal ini menunjukkan: Persentase tertinggi adalah 50% untuk siswa dalam kategori “rendah” (K) dan 35% untuk siswa dalam kategori “terendah” (KS).

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan harus lebih menekankan pada peningkatan daya tahan, kekuatan, dan stamina. Langkah-langkah yang mungkin dilakukan meliputi: Tambahkan sesi latihan fisik khusus untuk meningkatkan kebugaran dasar siswa. Pola hidup anak-anak terkadang mereka latihan keras, nutrisi dan pola istirahat tidak dijalankan dengan maksimal, Menyediakan materi pendidikan tentang gaya hidup sehat, termasuk nutrisi dan istirahat yang cukup. Pemantauan rutin untuk menilai perkembangan kebugaran jasmani siswa. Melalui usaha bersama, pelatih berharap dapat meningkatkan kebugaran fisik para siswa yang berprestasi lebih baik tidak hanya dalam kegiatan ekstrakurikuler Muay Thai tetapi juga dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Sedangkan, menurut peneliti tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo dikategorikan masih kurang (K) disebabkan beberapa faktor yakni banyaknya siswa pemula yang masih dalam proses penyesuaian terhadap ekstrakurikuler Muay Thai. Selain itu, siswa memiliki kategori kurang (K) disebabkan juga oleh faktor internal yakni kurangnya motivasi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Dan juga di sebabkan oleh faktor eksternal yakni masih banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karena konformitas teman sebaya yang membuat siswa mengikuti ekstrakurikuler secara paksa serta terdapat peraturan dalam sekolah SMK 2 Antartika Sidoarjo yang mewajibkan Siswa kelas X dan XI dapat menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu diperhatikan untuk mendukung tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan

tugas akademik dan melaksanakannya secara optimal (Sunga et al, 2022).

Kondisi fisik yang baik berkontribusi pada peningkatan kemampuan belajar dan keselamatan siswa. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik dapat berdampak negatif terhadap performa dan motivasi belajar, terutama jika siswa merasa tidak mampu menghadapi beban akademik yang menjadi tanggung jawabnya. Siswa dengan kondisi fisik yang prima juga memiliki cadangan energi yang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari dengan mendukung aktivitas kerja dan akademik. Ketika kebugaran jasmani optimal, kinerja seseorang cenderung lebih baik, begitu pula dengan prestasi akademik siswa yang berpotensi lebih sukses (Hibatulloh, 2023).

Kebugaran jasmani bagi peserta didik tidak hanya muncul secara alami, tetapi harus dibangun melalui proses latihan yang berkelanjutan. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, peserta didik akan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi. Kondisi fisik yang prima memungkinkan mereka untuk lebih fokus, aktif, dan produktif dalam proses pembelajaran, sehingga dapat berkontribusi secara optimal dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. (Wicaksono & Hariyanto, 2021). Kebugaran jasmani bagi peserta didik bukanlah sesuatu yang muncul secara alami, melainkan harus dibentuk melalui latihan yang teratur. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat memperoleh berbagai manfaat yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan di sekolah. Semakin tinggi kebugaran seseorang, semakin besar pula semangat belajarnya.

Gairah belajar yang tinggi ini memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya, seperti pola makan dan asupan gizi, kualitas tidur dan istirahat, aktivitas fisik serta olahraga, kebiasaan hidup sehat, serta faktor lingkungan yang turut berperan dalam mendukung kondisi fisik yang optimal (Putranto & Efendi, 2024).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain asupan makanan dan gizi, kualitas tidur dan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat, serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Para ahli menekankan bahwa lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk kebugaran jasmani, terutama jika mendukung aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, tingkat

kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu seseorang menghindari berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah kelelahan berlebihan. Oleh karena itu, individu yang aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang lebih banyak diam atau jarang berolahraga. (Samsidar et al., 2022).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulannya adalah Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo berada dalam kategori Kurang (K). Persentase hasil menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali. (BS) maupun Baik (B), dengan persentase 0%. Sebanyak 3 siswa (15%) tergolong dalam kategori Sedang (S), sementara 10 siswa (50%) berada dalam kategori Kurang (K). Selain itu, 7 siswa (35%) termasuk dalam kategori Kurang Sekali (KS). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Muay Thai di SMK 2 Antartika Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong rendah. Hal tersebut didasarkan pada hasil penelitian sebanyak 10 orang siswa memiliki kategori kurang dengan persentase sebesar 50%.

Saran

Peneliti menyarankan pelatih ekstrakurikuler Muay Thai SMK 2 Antartika Sidoarjo lebih perbanyak aktivitas gerak yang dimaksud meliputi latihan fisik terstruktur, seperti peningkatan intensitas latihan, variasi gerak untuk melatih daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta fleksibilitas. Diharapkan juga dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam kebugaran jasmani. Dengan memperhatikan faktor ini, siswa diharapkan dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik, tidak hanya untuk mendukung performa olahraga tetapi juga kesehatan keseluruhan. Peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa sangat diperlukan, oleh karena itu diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi para pelatih internal membina siswa ekstrakurikuler Muay Thai SMK 2 Antartika Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Dimas Tegar Prakoso, Siti Nurrochmah, Usman Wahyudi, F. P. H. (2023). *JOKER*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 157–164.
- Fattah, S. A. (2015). Pengaruh Latihan Bulu Tangkis Terhadap Perubahan Tingkat Kebugaran Fisik (VO2 MAX, Tekanan Darah, Dan Kadar Hemoglobin) Mahasiswa UKM UIN ALAUDDIN MAKASSAR. 6.
- Gowa Sunga, Y. K., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Boawae Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.1059>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hibatulloh, H. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Volume 08(2), 1–14. <https://doi.org/10.17977/um067.v3.i10.2023.3>
- Jaenal Abidin, R. A. G. R. P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Masa Covid-19 SMAN 1 Kabandungan Jaenal. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 110–118. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.66>
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan
- Generasi Emas 2045. *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*, 1–109.
- Khakiki, M. A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 217–224. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44226>
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *IndoMathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Muna, A. S. N., & Suhana. (2023). Peran Efikasi Diri, Disiplin Latihan dan Motivasi Latihan pada Prestasi Atlit Beladiri (Studi Pada KONI Kabupaten Kendal). *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(5), 5302–5310.
- Nasuha, M. S. H. (2017). Analisis Pertandingan Muaythai Saenchae (Thailand) Vs Azize Hlali (France) Pada Pertandingan PHOENIX CHAMPIONSHIP DI BERUIT , LEBANON APRIL 29 2017. *Jurnal Kesehatan*, 10 No 04, 125–130.
- Nofitarini, E., & Subagio, I. (2023). Analisis Pukulan Dan Tendangan Muaythai Kategori Final Putri Pon Xx Papua Tahun 2021. : *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6, 15–23.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(01), 88–93.
- Nurdiana Saputri, N. S. (2021). Pengembangan Minat dan Bakat Peserta Didik melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Nurdiana. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 125–141. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i2.4268>
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Boby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Peparpenas. (2022). *Technical Handbook*. November, 1–19.
- Prasetyo, M. Y., & Djawa. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 327–338. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (2023

ed.). Bandung : CV Alfabeta.

- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 115607.
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/6869-17772-1-SM (1).pdf
- Wicaksono, A. S., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Muaythai. *Sport Science and Health*, 3(2), 54–65.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p54-65>
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.
<https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi the Type of Descriptive Research in Communication Study. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.

