

# KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SENI REOG PONOROGO PADA REMAJA USIA 16-19 TAHUN DI PAGUYUBAN REOG SINGO MUDHO TERATE PACITAN

Devi Amalia Rosanti<sup>1</sup>, Nofa Arief Wibowo<sup>2</sup>, Anung Probo Ismoko<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan  
E-mail: [amalia.rosanti02@gmail.com](mailto:amalia.rosanti02@gmail.com)<sup>1</sup>, [nofanwg@yahoo.co.id](mailto:nofanwg@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [ismokoanung@gmail.com](mailto:ismokoanung@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran fisik pemain seni Reog Ponorogo pada remaja usia 16-19 tahun di Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian adalah survey. Subjek penelitian dilakukan pada anggota Reog Singo Mudho Terate Pacitan. Instrumen penelitian yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil analisis data diketahui profil tingkat kebugaran jasmani putra yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10% (1 orang), pada kategori sedang 20% (2 orang), dan pada kategori baik sebanyak 70% (7 orang). Sehingga tidak ada sampel yang masuk dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Profil tingkat kebugaran jasmani putri yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 60% (6 orang), dan yang masuk kategori baik sebanyak 40% (4 orang). Sehingga tidak ada sampel yang masuk dalam kategori kurang sekali, kurang, dan baik sekali. Secara keseluruhan menunjukkan pengembangan kondisi tingkat kebugaran jasmani masih belum maksimal.

**Kata Kunci:** Kebugaran, Reog, Remaja.

*Abstract: This research aims to assess the physical fitness levels of Reog Ponorogo artists aged 16-19 years in the Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan. The research employs a quantitative design and survey method. The subjects of the research were members of Reog Singo Mudho Terate Pacitan, and the Indonesian Physical Fitness Test was used as the research instrument. Data analysis revealed the following results: For men, 10% (1 person) fell into the "less" category, 20% (2 people) into the "medium" category, and 70% (7 people) into the "good" category. No participants were in the "very poor" or "very good" categories. For women, 60% (6 people) were in the "medium" category and 40% (4 people) were in the "good" category. No participants fell into the "very poor," "less," or "very good" categories. These findings indicate that the physical fitness levels of the participants are not yet optimal.*

**Keywords:** Fitness, Reog, Teenagers.

## PENDAHULUAN

Reog merupakan kesenian tradisional asli yang berasal dari Kabupaten Ponorogo (Apriani & Sutiyono, 2018). Reog adalah tarian tradisional yang dilakukan di arena terbuka dan memiliki unsur magis. Reog Ponorogo sering digunakan sebagai media untuk menyampaikan pesan dan cerita. Sejarah Reog Ponorogo terkait erat dengan legenda-legenda lokal, salah satunya adalah kisah Raja Klana Sewandono dan Bujang Anom. Reog Ponorogo sering digunakan sebagai media untuk menyampaikan pesan dan cerita. Dua nilai utama kepribadian reog Ponorogo adalah kekuatan dan keindahan, dan pesan

ini harus diterapkan dalam pertunjukan reog Ponorogo secara keseluruhan. Filosofi berseni reog Ponorogo juga berasal dari nilai-nilai ini (Kurnianto, 2017). Kesenian Reog Ponorogo umumnya dipentaskan dalam konteks upacara, festival, dan perayaan, baik yang bersifat tradisional maupun modern. Salah satu acara paling terkenal adalah Festival Reog Nasional, yang diadakan di Ponorogo setiap tahun untuk merayakan hari jadi kota tersebut. Kesenian ini tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga berperan dalam membangun identitas budaya dan menghubungkan generasi.

Reog Ponorogo sempat menjadi topik kontroversi terkait klaim hak cipta dengan negara lain, mendorong kesadaran dan upaya lebih lanjut untuk melindungi kesenian tradisional ini sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia. Dalam upaya Indonesia untuk melindungi kesenian tradisional ini adalah dengan cara Reog Ponorogo menjadi salah satu kesenian yang masuk dalam Rekor MURI Indonesia, dan sekarang dalam pengajuan warisan budaya tak benda pada UNESCO yang diajukan sejak tahun 2022 kemarin agar tidak diklaim hak ciptanya oleh negara lain.

Reog Ponorogo menjadi salah satu cara masyarakat Ponorogo untuk menjaga dan merayakan warisan budaya mereka. Salah satu paguyuban seni reog yang ada di Pacitan adalah Singo Mudho Terate (SMT). Singo Mudho Terate adalah salah satu dari banyaknya paguyuban seni reog yang ada di kota Pacitan. Serangkaian kegiatan latihan reog ini pastinya diawali dengan pemanasan terlebih dahulu dikarenakan akan melakukan gerakan-gerakan yang cukup menguras tenaga. Sayangnya dalam paguyuban reog singo mudho terate belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga belum pernah diketahui tingkat kebugaran jasmani para anggota paguyuban seni reog singo mudho terate Pacitan. Pentingnya seseorang memiliki pengetahuan tentang kebugaran jasmani, dan juga seberapa pentingnya kebugaran jasmani untuk melakukan kegiatan sehari-hari apalagi sebagai pelaku kesenian yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Berikut adalah beberapa aspek yang menunjukkan bagaimana Reog Ponorogo terkait dengan kebugaran jasmani: latihan Fisik yang Intensif, kekuatan dan stamina, koordinasi dan keseimbangan, dan kesehatan mental dan emosional. Jadi selain aspek budaya dan seni, Reog Ponorogo juga memiliki komponen fisik yang kuat, sehingga dapat dikaitkan dengan kebugaran jasmani.

## **METODE**

Metode yang digunakan yaitu metode survey. Metode survey ialah metode penelitian kuantitatif yang dipakai untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini (Sugiyono, 2018). Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel yang dipilih peneliti dan analisis data hasil penelitian sebagai angka-angka (Rukminingsih, Adnan, & Latief, 2020). Subjek penelitian ini dilakukan pada anggota paguyuban reog singo mudho terate Pacitan. Instrument penelitian yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Sampel penelitian ini merupakan anggota paguyuban reog singo mudho terate Pacitan yang berjumlah 20 atlet dengan rentan umur 16-19 tahun. Pengambilan data dilakukan 1 kali pertemuan. Tes pengambilan data adalah tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan program bantuan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data prosentase nilai TKJI

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain seni reog ponorogo pada remaja usia 16-19 tahun di Paguyuban Reog Singo Mudho Terate Pacitan pada penelitian ini dideskripsikan berdasarkan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil tes lari 60 meter (putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Skor 3 | 4         | 40.0    | 40.0          | 50.0               |
| Skor 4 | 5         | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
| Skor 5 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Dalam item tes lari 60 meter, tabel perolehan skor TKJI, yang mencakup rentang skor dari 1 hingga 5, menunjukkan bahwa sepuluh pemain mendapatkan skor 3 sebesar 10%, atau 1 orang, skor 4 sebesar 40%, atau 4 orang, dan skor 5 sebesar 50%, atau 5 orang. Dari data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada pemain yang mendapatkan skor 1 atau 2.

Hasil tes lari 60 meter (putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 3         | 30.0    | 30.0          | 30.0               |
| Skor 4 | 7         | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
| Skor 5 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada pemain yang mendapatkan skor 1, 2, atau 3. Pada item tes lari 60 meter, tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 menunjukkan bahwa 10 pemain mendapatkan skor 4 30%, atau 3 orang, dan pemain mendapatkan skor 5 70%, atau 7 orang.

Hasil tes pull up (putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 2         | 20.0    | 20.0          | 20.0               |
| Skor 3 | 8         | 80.0    | 40.0          | 100.0              |
| Skor 4 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dari 1 hingga 5 untuk item tes pull-up, 10 pemain mendapatkan skor 3 sebesar 20%, atau 2 pemain, dan skor 4 sebesar 80%, atau 8 pemain. Dengan demikian, tidak ada pemain yang mendapatkan skor 1,2 atau 5.

Hasil tes pull up (putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 9         | 90.0    | 90.0          | 90.0               |
| Skor 2 | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Skor 3 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Menurut tabel perolehan skor TKJI dari 1 hingga 5 untuk item tes pull-up, terdapat sepuluh pemain dengan skor 2 sebesar 90%, atau 9 pemain, dan pemain dengan skor 3 sebesar 10%, atau 1 pemain. Dengan demikian, tidak ada pemain yang menerima skor 1,4 atau 5.

Hasil tes baring duduk (putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 3         | 30.0    | 30.0          | 30.0               |
| Skor 3 | 7         | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
| Skor 4 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Dalam item tes baring duduk, tabel perolehan skor TKJI dari 1 hingga 5 menunjukkan bahwa dari sepuluh pemain, pemain dengan skor 3 menunjukkan 30%, atau 3 orang, dan pemain dengan skor 4 menunjukkan 70%, atau 7 orang. Dengan demikian, tidak ada pemain yang menerima skor 1,2, atau 5.

Hasil tes baring duduk (putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Skor 3 | 8         | 80.0    | 80.0          | 90.0               |
| Skor 4 | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Skor 5 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes baring duduk didapatkan dari 10 orang pemain dengan hasil skor 3 sebanyak 10% atau 1 orang, pemain dengan hasil skor 4 sebanyak 80% atau 8 orang, dan pemain dengan hasil skor 5 sebanyak 10% atau 1 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemain yang memperoleh skor 1 dan 2.

Hasil tes loncat tegak (putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Skor 1 | 4         | 40.0    | 40.0          | 50.0               |
| Skor 2 | 5         | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
| Skor 3 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes loncat tegak diperoleh dari 10 orang pemain dengan hasil skor 1 sebanyak 10% atau 1 orang, pemain dengan hasil skor 2 sebanyak 40% atau 4 orang, dan pemain dengan hasil skor 3

sebanyak 50% atau 5 orang. Berarti dari data tersebut bisa dilihat tidak ada pemain yang mendapat skor 4 dan 5.

Hasil tes loncat tegak (putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Skor 2 | 9         | 90.0    | 90.0          | 100.0              |
| Skor 3 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Dalam item tes loncat tegak, tabel perolehan skor TKJI dari 1 hingga 5 menunjukkan bahwa dari sepuluh pemain, pemain dengan skor 2 mewakili 10%, atau 1 orang, dan pemain dengan skor 3 mewakili 90%, atau 9 orang. Dengan demikian, jelas bahwa dari data tersebut tidak ada pemain dengan skor 1, 4, atau 5.

Hasil tes lari 1200 meter (putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Skor 2 | 2         | 20.0    | 20.0          | 30.0               |
| Skor 3 | 4         | 40.0    | 40.0          | 70.0               |
| Skor 4 | 3         | 30.0    | 30.0          | 100.0              |
| Skor 5 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes lari 1200 meter didapatkan dari 10 orang pemain dengan hasil skor 2 sebanyak 10% atau 1 orang, pemain dengan hasil skor 3 sebanyak 90% atau 9 orang, pemain dengan hasil skor 4 sebanyak 40% atau 4 orang, dan pemain dengan hasil skor 5 sebanyak 30% atau 3 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemain yang memperoleh skor 1.

Hasil tes lari 1000 meter (putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 2         | 20.0    | 20.0          | 20.0               |
| Skor 3 | 8         | 80.0    | 80.0          | 100.0              |
| Skor 4 | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes lari 1000 meter didapatkan dari 10 orang pemain dengan hasil skor 3 sebanyak 20% atau 2 orang dan pemain dengan hasil skor 4 sebanyak 80% atau 8 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemain yang memperoleh skor 1, 2, dan 5.

Profil tingkat kebugaran jasmani

Profil Tingkat kebugaran jasmani setiap individu diperoleh dari penjumlahan kelima nilai rangkaian tes TKJI, dengan klasifikasi profil kesegaran jasmani sebagai berikut:

Norma Kesehatan Jasmani Putra dan Putri

| No | Juamlah Nilai | Klasifikasi   | Kategori |
|----|---------------|---------------|----------|
| 1  | 22-25         | Baik Sekai    | BS       |
| 2  | 18-21         | Baik          | B        |
| 3  | 14-17         | Sedang        | S        |
| 4  | 10-13         | Kurang        | K        |
| 5  | 5-9           | Kurang Sekali | KS       |

Tingkat kebugaran jasmani pemain putra berusia 16 hingga 19 tahun, berdasarkan nilai keseluruhan tes, disajikan di bawah ini:

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Putra)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| Kurang | 2         | 20.0    | 20.0          | 30.0               |
| Sedang | 7         | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
| Baik   | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan hasil profil Tingkat kebugaran jasmani putra usia 16-19 tahun di paguyuban reog singo mudho terate di Pacitan diketahui dari 10 pemain yang mengikuti tes TKJI diperoleh profil Tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sebanyak 10% atau 1 orang, pada kategori sedang sebanyak 20% atau 2 orang, dan kategori baik sebanyak 70% atau 7 orang.

### Profi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putri)

|        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid  | 6         | 60.0    | 60.0          | 60.0               |
| Sedang | 4         | 40.0    | 40.0          | 100.0              |
| Baik   | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |
| Total  |           |         |               |                    |

Berdasarkan tabel perolehan hasil profil Tingkat kebugaran jasmani putri usia 16-19 tahun di paguyuban reog singo mudho terate di Pacitan diketahui dari 10 pemain yang mengikuti tes TKJI diperoleh profil Tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang sebanyak 60% atau 6 orang dan kategori baik sebanyak 40% atau 4 orang.

### Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi beban fisik yang disebabkan oleh aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga bisa didefinisikan sebagai kondisi fisik saat melakukan atau menyelesaikan tugas yang memerlukan upaya fisik, biasanya terkait dengan kegiatan sehari-hari yang sudah menjadi rutinitas atau yang tidak terduga, sehingga seseorang mampu beraktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami masalah kesehatan atau rasa lelah terlalu banyak. Beberapa aspek kebugaran jasmani termasuk kekuatan otot, daya tahan otot, dan pernafasan, ketiga komponen ini memiliki peran penting untuk kemampuan otot untuk menahan beban saat beraktivitas fisik ataupun kegiatan sehari-hari. Muhamad Sajoto (2010:43) kebugaran jasmani adalah kemampuan seorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah. Muhajir (2014:61) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tekanan fisik tanpa lelah.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani pemian Seni Reog Ponorogo di Paguyuban Reog Singo Mudho Terate di Pacitan putra dan putri berusia 16-19 tahun, diketahui profil tingkat kebugaran jasmani putra dari 10 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10% atau 1 orang, pada kategori sedang 20% atau 2 orang, dan pada kategori baik sebanyak 70% atau 7 orang. Sehingga dari ke 10 orang sample tidak ada yang masuk pada kategori kurang sekali dan baik sekali. Profil Tingkat kebugaran jasmani putri dari 10 orang yang masuk pada kategori sedang sebanyak 60% atau 6 orang dan yang masuk kategori baik sebanyak 40% atau 4 orang. Sehingga dari ke 10 orang sample tidak ada yang masuk pada kategori kurang sekali, kurang, dan baik sekali.



Dari hasil tersebut secara keseluruhan menunjukkan pengembangan tingkat kondisi kebugaran jasmani masih belum maksimal. Ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah pelaksanaan latihan. Pemain harus diberi rencana latihan yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka. Latihan yang dilakukan dengan benar dan berkualitas tinggi akan berdampak signifikan pada semua bagian tubuh pemain, yaitu secara tidak langsung akan mempermudah setiap pemain dalam menjalani latihan rutin yang biasanya berat untuk dijalani. Selain itu, pola hidup yang tidak sehat dan lingkungan yang tidak sehat juga berpengaruh. Pola hidup yang sehat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, sedangkan lingkungan yang kurang sehat juga berpengaruh terhadap kesehatan badan. Lingkungan di sekitar juga berpengaruh, baik lingkungan fisik maupun lingkungan mental dan sosial.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pemain Seni Reog Ponorogo di Paguyuban Reog Singo Mudho Terate di Pacitan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Putra:
  - a. 10% dari sampel (1 orang) masuk dalam kategori kurang.
  - b. 20% dari sampel (2 orang) masuk dalam kategori sedang.
  - c. 70% dari sampel (7 orang) masuk dalam kategori baik.Tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali atau baik sekali.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Putri:
  - a. 60% dari sampel (6 orang) masuk dalam kategori sedang.
  - b. 40% dari sampel (4 orang) masuk dalam kategori baik.Tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali, kurang, atau baik sekali.

Dari hasil ini, terlihat bahwa mayoritas pemain putra dan putri dalam penelitian memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau sedang, dengan mayoritas putra berada dalam kategori baik dan mayoritas putri berada dalam kategori sedang. Tidak adanya yang masuk dalam kategori ekstrem (kurang sekali atau baik sekali) menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani pemain Reog Ponorogo di usia tersebut dapat dianggap masih belum maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriani, F. N., & Sutiyono, D. (n.d.). *DESKRIPSI SIMBOL GERAK TARI JATHIL OBYOG MASAL 95-AN DALAM KESENIAN REYOG OBYOG DI DESA PULUNG, KABUPATEN PONOROGO*.

Kurnianto, R. (2017). Seni Reyog Ponorogo: Sejarah, Nilai dan Dinamika dari Waktu ke Waktu. Buku Litera Yogyakarta.

Muhajir, 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Jakarta. Erlangga.

Muhamad Sajoto, 2010. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud

Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In Syaifuddin (Ed.), Erhaka Utama (Vol. 53, Issue 9). Erhaka Utama.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : ALFABETA

