

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT BETIS DAN OTOT PAHA MELALUI PASKIBRA PADA SISWA KELAS 11 SMA ISLAM MALANG TAHUN 2025

M Yusril Mahendra Saputra¹

¹Universitas Insan Budi Utomo Malang

ymhndra@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Memberi pemahaman peningkatan kekuatan otot betis Paskibra Pada Siswa Kelas 11 SMA Islam Malang dan Mengulas secara mendalam program fisik paskibra . Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan eksperimen dan survei.. Hasil penelitian menunjukkan Program pengembangan fisik PASKIBRA bertujuan meningkatkan kekuatan tubuh melalui latihan terukur dan terstruktur, sehingga membentuk otot yang kuat dan gerakan PBB yang bertenaga. Selain fisik, penguatan mental juga menjadi kunci penting agar anggota mampu berkembang dan memiliki pondasi kokoh. PASKIBRA tidak hanya tentang PBB, tetapi juga tentang pembentukan fisik dan mental yang saling mendukung untuk menciptakan SDM berkualitas.. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pendidikan, kesehatan, jasmani dan keolahragaan.

Kata Kunci: PASKIBRA, Kekuatan Fisik, Program Pelatihan Penguatan Otot.

ABSTRACT

This study aims to provide an understanding of increasing calf muscle strength in Paskibra students in grade 11 of SMA Islam Malang and to review in depth the physical program of Paskibra. The method used is qualitative with an experimental and survey approach. The results of the study indicate that the PASKIBRA physical development program aims to increase body strength through measured and structured training, thereby forming strong muscles and powerful PBB movements. In addition to physical, mental strengthening is also an important key so that members are able to develop and have a solid foundation. PASKIBRA is not only about PBB, but also about physical and mental development that support each other to create quality human resources. This research contributes to education, health, physical and sports.

Keywords: PASKIBRA, Physical Strength, Muscle Strengthening Training Program.

A. PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, setiap individu dituntut untuk menjalankan pekerjaannya secara profesional. Profesionalisme tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan akademik, tetapi juga oleh keterampilan praktis dan bakat yang relevan dengan bidang kerja. Keterampilan kerja terbagi menjadi dua kategori utama: hard skill (keterampilan teknis) dan soft skill (keterampilan interpersonal), yang keduanya sangat penting untuk menunjang performa dan daya saing di dunia kerja (Setyawan 2025).

Pendidikan yang berkualitas berkontribusi langsung terhadap kemajuan bangsa. Melalui pendidikan, individu dibekali dengan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, etika kerja, dan kompetensi global yang diperlukan untuk bersaing di era digital dan globalisasi (Hartanto 2015).

Kegiatan ekstrakurikuler Paskibra memiliki peran strategis dalam membentuk karakter siswa, khususnya dalam aspek disiplin, tanggung jawab, dan nasionalisme. Melalui latihan baris-berbaris, pengibaran bendera, dan kegiatan upacara, siswa dilatih untuk memiliki ketekunan, kepemimpinan, serta rasa cinta tanah air. Penelitian oleh Efendi dan Mediatati (2025) menunjukkan bahwa program ekstrakurikuler Paskibra di SMA Negeri 3 Salatiga berhasil membentuk karakter nasionalisme peserta didik melalui kegiatan rutin seperti upacara bendera, pemberian materi wawasan kebangsaan, dan pembinaan jiwa korsa (Efendi et al. 2025).

Kegiatan ekstrakurikuler yang populer di sekolah adalah pasukan pengibar bendera (Paskibra). Tanggung jawab peserta ekstrakurikuler Paskibra tidak hanya sekedar berlatih berlatih baris-berbaris, namun salah satu tujuan utama program ekstrakurikuler paskibra adalah mengibarkan bendera bendera pusaka pada semua acara upacara bendera negara berlangsung. Selain disiplin, individu yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Paskibra juga harus memiliki kekuatan fisik yang diperlukan untuk latihan yang berkelanjutan. Paskibra merupakan anggota yang mengibarkan bendera budaya di sekolah, namun untuk memenuhi syarat terdaftar, siswa harus lulus beberapa tes, termasuk menyelesaikan tes kebugaran jasmani. Dengan adanya tes ini maka peserta ekstrakurikuler paskibra yang duduk di bangku menengah atas harus berlatih terus-menerus untuk menjaga kebugaran jasmaninya, agar bisa lolos mengikuti seleksi paskibra. Umumnya fokus utama peserta Paskibra dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah pengibaran bendera adat merah putih.. Untuk melaksanakan tugas tersebut, peserta ekstrakurikuler paskibra harus sehat jasmani

atau rohani.

Kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mudah lelah. Menurut President's Council on Physical Fitness and Sports, kesegaran jasmani juga mencakup energi yang cukup untuk bersantai dan menghadapi situasi darurat. Intinya, kesegaran jasmani menunjukkan kesiapan fisik untuk menyelesaikan tugas secara efisien dan efektif, dengan waktu pemulihan yang singkat. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi.

Akan menjadi persoalan bagaimana jika instruktur atau program yang di berikan kepada anggota paskibra tidak sesuai dengan kaidah yang berlaku. Permasalahan kemungkinan akan muncul jika anggota paskibra tidak mamahami dasar-dasar kebugaran jasmani. Maka demikian dalam peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Meningkatkan Kekuatan Otot Betis dan Otot Paha Melalui Paskibra Pada Siswa Kelas 11 SMA Islam Malang Tahun 2024".

B. KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Bailey dalam (Angga and Sari 2025) menjelaskan bahwa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesejahtatan (PJOK) adalah bagian dari sebuah sistem pendidikan yang memiliki misi dalam mengoptimalkan dan mengembangkan secara fisik, keterampilan, motorik, kesehatan mental dan nilai sosial pada siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis. Selain itu PJOK bukan hanya soal olahraga, tapi juga mengajarkan banyak hal penting lainnya, seperti cara menjaga kesehatan, membangun hubungan sosial yang baik, dan mengembangkan karakter siswa (Angga and Sari 2025).

Dalam pelatihan PASKIBRA kegiatan fisik di lakukan sebagai cara memperkuat gerakan PBB. Kegiatan yang di lakukan antara lain :

a. Push Up

Push-up adalah latihan kekuatan tubuh bagian atas yang dilakukan dengan posisi tengkurap, menggunakan lengan untuk mengangkat dan menurunkan tubuh. Gerakan ini melatih otot lengan, dada, dan bahu (Dixion 2020). Manfaat dari kegiatan tersebut adalah Meningkatkan kekuatan otot lengan dan dada, melatih daya tahan otot, meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

b. Sit Up

Sit-up adalah latihan kekuatan otot perut yang dilakukan dengan posisi berbaring, lalu mengangkat tubuh bagian atas ke arah lutut. Latihan ini menggunakan berat tubuh sendiri sebagai beban (Dondokambey, Lintong, and Moningka 2020). Manfaat dari latihan tersebut antara lain Menguatkan otot perut. Membantu mengurangi lemak di area perut.

Meningkatkan massa otot tanpa lemak

c. Back Up

Back-up dalam konteks latihan fisik adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi tengkurap, lalu mengangkat tubuh bagian atas (punggung) ke atas. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot punggung bawah, Menguatkan otot punggung bawah, Meningkatkan postur tubuh, Mencegah cedera punggung

Ekstrakurikuler

Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman, berakhlak, cerdas, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab sebagai warga negara. Salah satu bentuk pengembangan tersebut diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang meskipun termasuk dalam program kurikuler, pelaksanaannya tidak diatur secara langsung dalam jadwal kurikulum.

Beberapa ahli menyebutkan pengertian ekstrakurikuler secara bermacam-macam, Arikunto dalam Kompri (2015:225) mengemukakan bahwa kegiatan "ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan." Selanjutnya Wahjosumidjo sebagaimana dikutip Kompri (2015:225) berpendapat sebagai berikut.

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas siswa di luar jam pelajaran, baik di dalam maupun di luar sekolah, yang bertujuan memperluas wawasan, menghubungkan berbagai mata pelajaran, serta menyalurkan minat dan bakat. Kegiatan ini juga mendukung penguatan iman, nasionalisme, dan pembentukan karakter siswa.

Paskibra

PASKIBRA (Pasukan Pengibar Bendera) merupakan pasukan yang bertugas untuk mengibarkan bendera merah putih di Indonesia, PASKIBRA itu sendiri terdiri dari

tingkat nasional, provinsi, kota/kabupaten dan sekolah. PASKIBRA berdiri di atas nilai perjuangan, kekeluargaan dan rasa nasionalisme.

Kegiatan ekstrakurikuler Paskibra menjadi media bagi siswa untuk belajar tentang organisasi dalam lingkup terbatas. Melalui aktivitas ini, mereka dibimbing untuk mengenali proses dan peran dalam organisasi sebagai bekal menghadapi struktur yang lebih kompleks. Dalam organisasi, kepemimpinan memegang peranan penting dalam mengelola dan mengarahkan berbagai kegiatan. Oleh karena itu, dalam ekstrakurikuler Paskibra, siswa dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan kepemimpinan agar mereka mampu menjadi pemimpin yang efektif di masa depan. Dalam Paskibra dituntut untuk mampu menjadi seorang pemimpin upacara bendera yang baik. Pemimpin upacara bendera mampu mengkoordinasi seluruh peserta upacara bendera untuk mengikuti upacara bendera dengan baik dan khidmat.

Menurut Keputusan Mendikbud No. 0416/1984, pendidikan pendahuluan bela negara di sekolah dapat diwujudkan melalui pembentukan Paskibra. Sebagai kegiatan ekstrakurikuler, Paskibra bertujuan menanamkan semangat nasionalisme, cinta tanah air, kepemimpinan, disiplin, dan karakter luhur (Arif, 2012:37). Kegiatannya meliputi Peraturan Baris Berbaris (PBB), Tata Upacara Bendera (TUB), dan Latihan Kepemimpinan Dasar. Paskibra berperan penting dalam membentuk jiwa kepemimpinan dan nasionalisme siswa melalui pelaksanaan upacara bendera, yang juga mendukung pencapaian tujuan pendidikan seperti disiplin, kebugaran, keterampilan gerak, kemampuan memimpin, dan sikap siap dipimpin. Bendera (TUB), serta Latihan Kepemimpinan Dasar.

Otot

Menurut (Kisner, C., & Colby 2006), Kekuatan otot merujuk pada kemampuan jaringan otot untuk menghasilkan tegangan dan gaya, tergantung pada lokasi otot tersebut. Secara spesifik, kekuatan otot diukur dari seberapa besar gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau kelompok otot saat melakukan satu kali usaha maksimal. Untuk meningkatkan kekuatan ini, yang distimulasi adalah otot tipe II (phasic), seperti vastus lateralis, vastus medialis, dan vastus intermedius. Karakteristik otot phasic meliputi kebutuhan ATP yang rendah, penggunaan creatin phosphate yang tinggi, sistem energi anaerobik, serta tingkat kelelahan yang rendah.

Dalam (Krisna 2019) Irawadi Kekuatan atau strength dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam menghasilkan gaya untuk mengangkat atau menahan beban. Sedangkan menurut (Adhi 2017) kekuatan otot adalah kapasitas otot atau kelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal satu kali terhadap beban atau tahanan.

Sementara itu (Umar 2014) menjelaskan bahwa otot tungkai merupakan bagian dari sistem gerak tubuh bagian bawah, yang terdiri atas otot paha dan otot tungkai bawah.

Kekuatan

Pada dkk dalam Hardiansyah menyatakan (Hardiansyah 2018) Kekuatan merupakan kemampuan otot atau kelompok otot dalam memberikan tenaga untuk mengubah gerakan atau bentuk suatu objek. Secara umum, kekuatan dapat diartikan sebagai kapasitas otot untuk menahan atau melawan beban ketika melakukan suatu aktivitas fisik. Selain itu, kekuatan juga tercermin dari kemampuan seseorang dalam menarik, mendorong, atau menekan suatu benda ketika tubuh berada dalam posisi bertumpu. Penelitian ini secara khusus menyoroti kekuatan otot lengan dan otot perut sebagai fokus utama.

C. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti akan mengulas data yang di dapat secara luas dan mendalam. Metode penelitian kualitatif akan menggali rasa, ucapan dari sumber data secara mendalam (Sugiyono, 2022).

Tempat Penelitian

Paskibra SMAI Malang

Jenis dan Sumber Data

Data primer adalah data yang di temukan secara langsung yang di berikan kepada pengumpul data (Sugiono, 2018). Data primer yang dimaksud berdasarkan temuan lapang dan didapatkan dalam proses observasi dan wawancara yang di lakukan kepada narasumber terpilih.

Data sekunder adalah data tidak langsung, data seperti data dokumen penunjang sehingga peneliti akan merujuk dokumen pendukung dalam proses penelitian (Sugiono, 2018)

Subyek dan Objek Penelitian

Subyek adalah informan narasumber di pilih melalui metode proposive sampling. Proposive sampling adalah teknik untuk menentukan sumber daya dengan mempertimbangkan beberapa hal (Abdussamad, 2021). Dengan demikian maka syarat menentukan sumber data penelitian ini adalah :

1. Pelatih paskibra SMAI Malang
2. Pimpinan Paskibra SMAI Malang
3. Anggota Paskibra SMAI Malang
4. Guru/Praktisi/Pelatih Paskibra

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Marshall dalam Sugiono menjelaskan observasi digunakan dalam penelitian untuk menangkap perilaku atau makna tentang objek yang sedang di teliti (Adams, G. R., & Marshall, 1996). Dengan demikian bahwa observasi dilakukan oleh peneliti untuk mempelajari tentang makna dan keterhubungan Pendidikan jasmani, olah raga dan kesejahatan dengan program paskibra di SMAI Malang.

2. Wawancara

Wawancara dalam Sugiono menjelaskan bahwa teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara dengan garis – garis besar dan bersifat bebas (Sugiono, 2018). Dengan melakukan wawancara mendalam pada narasumber terpilih dengan menggunakan metode proposive sampling.

3. Studi Dokumentasi

Dokumentasi digunakan peneliti untuk mendukung temuan dan bersifat sebagai pelengkap dalam proses penelitian. Studi dokumentasi merupakan laporan kegiatan yang tersedia (Sugiono, 2018).

Teknik Analisa Data

Sugiono menjelaskan bahwa reduksi data perlu dilakukan untuk memilah data yang di peroleh dengan pola tertentu pada data (Sugiono, 2018)

Keabsahan Data

Triangulasi adalah metode menguji kredibilitas data (Sugiono, 2018). Triangulasi dilakukan dalam seluruh hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi untuk memastikan kredibelitas atau keabsahan penelitian.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN**Profil**

Berdasarkan AD dan ART Organisasi Pasibra SMAI Malang adalah wadah organisasi siswa SMA Islam Malang. Berdiri sejak 17 September 1994. Alamat organisasi tersebut berada di JL. Kartini No. 2,,4,6 Malang (Pengurus Paskibra SMAI Malang, 2018).

Tujuan Paskibra SMA Islam Malang antara lain :

- a. Menghimpun dan membina anggota agar menjadi warga negara Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berjiwa Pancasila dan mematuhi kode etik Paskibra SMA Islam.
- b. Membina watak, keberanian dan profesionalisme anggota serta menumbuhkan rasa persaudaraan, kekeluargaan, persatuan dan kesatuan serta mewujudkan kerja sama yang utuh dan jiwa pengabdian kepada bangsa dan negara.
- c. Memupuk rasa tanggung jawab dan daya cipta yang dinamis di kalangan anggota dan lingkungan.
- d. Membentuk kepribadian yang memiliki ketahanan mental, pengetahuan yang cukup, kemandirian teknis serta daya tahan fisik dan jasmani.

Proses atau Program

Paskibra identik dengan keterampilan baris – berbaris atau yang sering kita kenal PBB (Peraturan Baris-Berbaris). PASKIBRA memerlukan pembinaan fisik dan mental yang baik untuk memaksimalkan dan mengoptimalkan penugasan mereka. Tugas mereka bukan hanya menjadi petugas pengibaran bendera, namun juga mengukir prestasi yang gemilang di perlombaan. Maka dari itu pembinaan fisik sangat berpengaruh dalam performa PASKIBRA di lapangan.

PASKIBRA SMA Islam Malang memiliki program latihan rutin setiap minggunya, Latihan meliputi latihan fisik, mental, dan kemampuan teknis seperti PBB. Pada latihan

fisik PASKIBRA SMA Islam Malang mengasah kemampuan fisik melalui PushUp, ShitUp dan BackUp. Latihan tersebut untuk memperkuat dan mengoptimalkan performa mereka saat melakukan PBB

Hasil dari Kegiatan

Peneliti melakukan penilaian kemampuan fisik dengan tiga tahap antara lain :



Bagan 4. 1 Proses Pelaksanaan Penelitian

Pretest dilakukan untuk menilai kemampuan siswa dalam daya tahan fisik melalui kegiatan fisik Pushup, Shitup dan Backup. Peneliti melakukan mengujian gerakan *push up*, *back up*, *sit up* dengan memfokuskan pada kebenaran posisi dan jumlah gerakan selama 1 menit.

Dalam fase ini peneliti menemukan bahwa minimnya kekuatan fisik yang dimiliki PASKIBRA SMAI MALANG. Sehingga memerlukan pelatihan yang lebih terstruktur. Selain itu dalam proses pretest siswa PASKIBRA SMAI MALANG belum bisa memaksimalkan maksud dan tujuan gerakan untuk kegiatan PBB PASKIBRA. Hasil dari pretest yang dilakukan, mendapati kondisi fisik PASKIBRA mudah letih, lemas dan tidak memiliki power dalam melaksanakan PBB dasar.

Mendapati kondisi fisik PASKIBRA kurang prima dan tidak memaksimalkan kekuatan otot maka dalam proses peningkatan kekuatan otot betis dan paha pada siswa peneliti memberikan penjelasan secara mendalam mengenai maksud dan tujuan dari setiap gerakan fisik. Sehingga siswa dapat mengetahui dan dapat dengan mudah mengimplementasikan dalam setiap gerakan.

Tabel 4. 1 Tabel Program Pelatihan PASKIBRA

Hari	Kegiatan	Tujuan
Senin	Lari 400 meter dengan kecepatan 1'24"	Membentuk stamina tubuh lebih prima
Selasa	Istirahat atau recovery	

Rabu	10 push-ups, Setelah di kasih 1-2" istirahat, lanjut ke 20 push-ups	Melatih keseimbangan otot pada bagian depan dan belakang tubuh, mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot secara merata di area lengan, bahu dan dada
Kamis	Istirahat atau recovery	
Jumat	20 sit-ups dan 30 detik plank. Setelah kasih 4-5 menit istirahat, lanjutkan ke 40 sit-ups dan 60" plank	Berlatih plank dapat mengurangi rasa sakit saat sit-up karena kedua latihan ini saling melengkapi. Dengan kombinasi latihan ini, kita dapat mencapai kekuatan otot perut yang optimal.
Sabtu	Berlatih gerakan PBB dan Evaluasi Mingguan	Sabtu
Minggu	Istirahat atau recovery	Minggu

Posttest dilakukan untuk mengetahui bagaimana progress dari PASKIBRA dalam mengoptimalkan otot paha dan betis. Peneliti menemukan bahwa ada dampak yang cukup signifikan antara kegiatan fisik yang dilakukan dengan kualitas PBB yang di hasilkan.

Tabel 4. 2 Penilaian Pre Tes, Harian, Mingguan, Post Test

Nama Siswa	Kelas	Push Up																	
		27	29	30	1	3	5	6	8	10	12	13	15	17	18	19	20		
Askarullah Nayaka Bimantoro	XI	25	25	25	27	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	34	35		
Firmansyah Prayugo Sumar	XI	25	26	26	26	27	27	28	28	28	29	29	30	30	32	33	36		
Sono	XI	20	23	23	23	23	23	26	26	26	26	27	27	27	28	29	30		
Dimas Aditya Bagaskara	XI	23	24	24	24	24	25	25	25	26	26	27	27	28	28	30	32		
Reka Bhakti Nusa	XI	22	22	22	22	22	22	24	24	25	25	25	26	26	27	28	30		
Distiara Andy Rasyava	XI	17	17	17	18	18	18	20	20	20	23	23	24	24	25	26	27		
Nur Syifah Yuna Aulia	XI	19	19	19	19	19	0	0	21	21	23	23	23	24	25	25	25		
Baby Alexiandria Mecca Diana	XI	16	16	16	16	17	17	18	18	18	20	20	20	23	24	25	27		
Safa Cahya Salsabilla	XI	18	18	18	0	0	18	20	20	20	23	23	23	24	24	24	24		
Deryia Putri Rahmawesti	XI	17	17	17	17	18	18	19	19	23	23	23	25	25	27	27	28		
		*Nilai "0" = tidak hadir/sakit																	
		Hijau = Penilaian mingguan																	
		Coklat = Post Tes																	

Nama Siswa	Kelas	Back Up																	
		27	29	30	1	3	5	6	8	10	12	13	15	17	18	19	20		
Askarullah Nayaka Bimantoro	XI	40	40	40	42	42	42	43	43	43	45	45	45	45	45	46	46		
Firmansyah Prayugo Sumar	XI	39	39	41	41	41	43	43	43	41	41	41	44	44	44	43	43		
Sono	XI	35	35	35	37	37	37	38	38	38	38	40	40	40	40	41	41		
Dimas Aditya Bagaskara	XI	30	30	30	32	32	32	31	31	32	32	32	35	35	36	38	38		
Reka Bhakti Nusa	XI	30	30	30	32	32	32	32	33	33	33	34	34	35	35	37	37		
Distiara Andy Rasyava	XI	31	31	30	30	30	33	33	33	34	34	35	35	35	36	38	38		
Nur Syifah Yuna Aulia	XI	31	31	31	31	32	32	32	31	32	32	35	35	35	36	36	36		
Baby Alexiandria Mecca Diana	XI	29	29	29	30	30	30	33	33	33	34	34	35	35	35	35	35		
Safa Cahya Salsabilla	XI	25	25	25	0	0	25	26	26	26	25	25	28	28	28	35	35		
Deryia Putri Rahmawesti	XI	25	25	25	27	27	27	29	29	32	32	32	33	33	33	35	35		
		*Nilai "0" = tidak hadir/sakit																	
		Hijau = Penilaian mingguan																	
		Coklat = Post Tes																	

Nama Siswa	Kelas	Sit Up																	
		27	29	30	1	3	5	6	8	10	12	13	15	17	18	19	20		
Askarullah Nayaka Bimantoro	XI	26	26	26	27	27	27	27	28	28	28	29	29	30	30	32	32		
Firmansyah Prayugo Sumar	XI	27	27	27	27	28	28	28	28	30	30	30	31	31	32	32	32		
Sono	XI	26	26	26	26	27	28	28	28	29	29	30	30	32	32	33	33		
Dimas Aditya Bagaskara	XI	25	25	25	27	27	27	29	29	29	30	30	30	32	33	34	34		
Reka Bhakti Nusa	XI	26	26	26	28	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31	32	32		
Distiara Andy Rasyava	XI	20	20	20	21	21	21	22	22	22	23	23	25	25	25	26	26		
Nur Syifah Yuna Aulia	XI	22	22	23	23	23	23	23	23	24	24	24	25	26	27	27	27		
Baby Alexiandria Mecca Diana	XI	21	21	23	23	23	22	23	23	23	24	24	24	25	26	26	28		
Safa Cahya Salsabilla	XI	21	21	21	0	0	22	22	22	23	23	23	23	25	27	28	28		
Deryia Putri Rahmawesti	XI	21	21	21	22	22	22	22	23	23	23	25	25	26	26	27	27		
		*Nilai "0" = tidak hadir/sakit																	
		Hijau = Penilaian mingguan																	
		Coklat = Post Tes																	

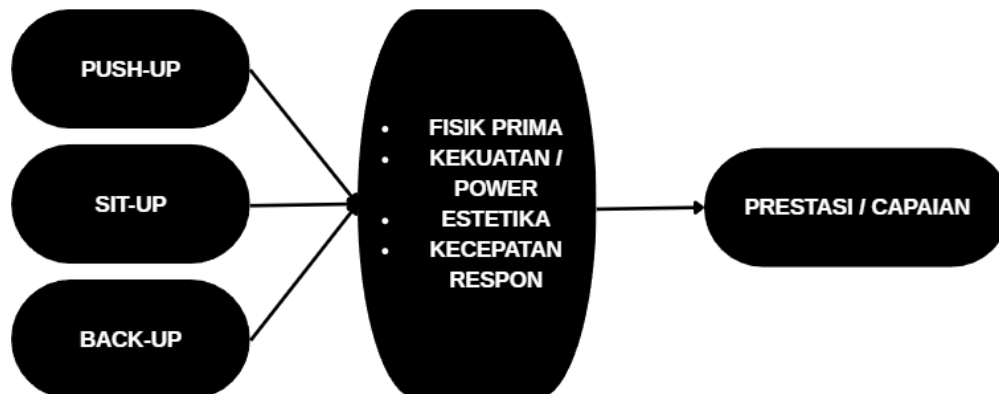
Berdasarkan data yang di peroleh melalui pretest peneliti melakukan penilaian dengan menghitung jumlah masing-masing gerakan dengan ketentuan yang di hitung adalah gerakan benar. Siswa melakukan gerakan selama satu menit.

Peneliti melakukan penilaian awal untuk mengetahui proses dan perkembangan siswa setelah mendapatkan bimbingan malalui program latihan yang di inisiasi oleh peneliti. Program tersebut merupakan rancangan peneliti dan rekanan pelatih PASKIBRAKA Kota Malang.

Berdasarkan penilaian dan pendampingan secara berkala oleh peneliti menemukan bahwa masing-masing siswa memiliki perkembangan yang berbeda-beda, beberapa siswa memiliki perkembangan yang signifikan, dan beberapa yang lainnya memiliki perkembangan yang dominan konstan atau stabil. Selain itu adanya mentalitasi yang berbeda setiap siswa juga berpengaruh dalam motivasi masing-masing siswa.

Selain itu peneliti juga menemukan bahwa perkembangan kekuatan siswa dalam melakukan gerakan demi gerakan berjalan selaras dengan kekuatan otot tangan dan dada dalam gerakan push up, kekuatan otot dan betis pada program latiah fisik kaki, dan kekuatan otot perut pada gerakan sit up dan back up. Sehingga hal tersebut membentuk

performa PBB Paskibra lebih baik dari sebelum mendapatkan program peneliti.



Bagan 4. 2 Analisa Hubungan Kegiatan Fisik Paskibra



Gambar 4. 1 PENGUATAN KEKUATAN OTOT PASKIBRA MELALUI PUSHUP DAN SHITUP

a. PushUP

Push-up melatih otot dada, bahu, lengan, dan perut. Melalui program PushUp bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Dalam PBB, Sup membentuk refleks dan efisiensi gerakan. Dalam PBB, postur yang tegak dan proporsional sangat penting untuk keseragaman dan estetika barisan. Push-up mendukung terbentuknya sikap tubuh yang ideal. Dalam PBB, anggota harus mampu membawa badan tegap, melakukan gerakan tangan dan tubuh dengan tegas dan serempak. Otot yang kuat mendukung presisi gerakan ini.



Gambar 4. 2 GERAKAN POSISI PUSH UP

Sumber : 1 <https://www.perplexity.ai/>

b. BackUP

PBB menuntut sikap tegak, kokoh, dan gerakan yang stabil. Latihan back-up melatih otot punggung bawah dan pinggang, sehingga anggota dapat mempertahankan postur tubuh secara maksimal dalam durasi yang lama. Gerakan baris-berbaris seperti jalan di tempat, hadap kanan/kiri, dan penghormatan memerlukan tubuh yang seimbang. Dalam PBB, keseragaman gerakan adalah kunci. Dengan postur dan kekuatan yang stabil dari hasil latihan back-up, tiap anggota bisa menjalankan gerakan secara konsisten dan serempak.

c. SitUP



Gambar 4. 3 GERAKAN POSISI SIT UP

Sumber : 2 <https://www.perplexity.ai/>

Sit-up fokus pada otot perut, yang berperan menjaga kestabilan tubuh. Dalam PBB, anggota dituntut mempertahankan sikap tegap dan seimbang. Otot perut yang kuat membantu tubuh tetap kokoh saat baris atau hormat. Gerakan duduk dan bangun pada sit-up meningkatkan fleksibilitas otot pinggang dan perut

Dalam sesi wawancara dengan Dani Marindra selaku Instruktur pelatih menyatakan bahwa

“Seluruh Paskibra di Indonesia menerapkan PSB (Pushup, Shitup dan Backup) sebagai cara untuk mengasah kemampuan siswa, PSB memiliki manfaat dalam memberi penguatan otot lengan, perut hingga kaki untuk mempermudah dan membenahi postur sesuai dengan ketentuan PBB yang berlaku mas Yusril”

Beliau menjelaskan bahwa PSB menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan siswa di bidang PBB. PSB juga memberi dampak yang signifikan terhadap kemampuan (power) saat melaksanakan perintah PBB. Sehingga hal tersebut bernilai

positif terhadap capaian siswa.

Dalam sesi wawancara bersama Mareta Fahriza (Komandan Satuan PASMAISMA)

“Jadi Bang Yusril, kami memiliki program latihan yang terbagi menjadi latihan fisik seperti PSB dan Lari, latihan PBB dan Variasi PBB. Jadi semua bertahap Bang, jadi Fisik kita asah terlebih dahulu, seperti ketahanan fisik agar mereka bisa kuat dan bisa menjalankan tugasnya nanti dengan baik, kemudian kita memberi latihan PBB, jika fisik mereka sudah terasah maka PBB mereka bisa memiliki power yang baik dan itu menjadi penilaian di perlombaan. PSB sudah jadi makanan kita sehari-hari ehehehehe, kadang yo njarem semua bang, tapi kita tau tujuannya untuk kebaikan kita. Ada beberapa anak juga bilang kalau PSB membuat postur dan otot mereka meningkat masanya.”



**Gambar 3. 1 KEGIATAN PENGUATAN KEKUATAN OTOT PERUT
PASKIBRA**

Dengan demikian bahwa kegiatan fisik tersebut jika di laksanakan dengan baik dan benar serta di program dengan baik, maka kemampuan siswa PASKIBRA akan ikut meningkat dengan baik. Semakin besar kemampuan ketahanan fisik siswa, maka semakin baik kualitas siswa saat melaksanakan kegiatan PASKIBRA. Fisik yang terlatih dengan baik serta mampu memiliki ketahanan tubuh yang baik akan menciptakan fisik prima, kekuatan otot, estetika dan kecepatan respon PASKIBRA. Hal tersebut akan menciptakan

kualitas PASKIBRA yang sempurna dan prestasi yang gemilang.



Gambar 4. 4 PRESTASI PASMAISMA

PASKIBRA SMAI MALANG mendapatkan nominasi juara dalam perlombaan PASKIBRA tingkat Kota Malang pada tahun 2024. Dalam wawancara bersama Pak Rudi selaku guru PJOK menyatakan bahwa

“Materi PJOK mas itu sangat bermanfaat bagi semua kegiatan, kita liat di PASKIBRA, jika PASKIBRA tidak prima dengan ketahanan fisik mereka, tentunya akan sulit untuk mendapatkan kejuaraan atau capaian di luar, sehingga saya rasa PASKIBRA harus lebih mengasah lagi kemampuan tubuhnya dalam hal ini fisik, agar tahan banting dan kuat prima.”

Dengan demikian PJOK dan PASKIBRA memiliki hubungan yang saling terkait, dengan mengasah materi PJOK, PASKIBRA akan mendapat keuntungan tumbuh dengan kondisi fisik yang prima dan kuat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengembangan fisik melalui program latihan yang bertujuan dalam meningkatkan kekuatan fisik tubuh siswa PASKIBRA, melalui program pelatihan yang terukur dan terstruktur akan membentuk kekuatan otot tubuh keseluruhan PASKIBRA sehingga dapat menciptakan gerakan PBB yang sempurna dan bertenaga. Dengan demikian akan menunjang kegiatan PASKIBRA baik dalam PBB sehari-hari maupun perlombaan.

Namun tidak hanya kekuatan tubuh yang mendukung pengembangan kualitas PASKIBRA, melainkan ada peranan mental individu, untuk bisa berkembang dari hari ke hari, mental dan tubuh yang kuat menjadi pondasi kokoh untuk menciptakan SDM yang berkualitas.

PASKIBRA bukan hanya PBB belaka, melainkan ada persiapan fisik dan mental yang kompleks didalamnya, fisik dan mental memiliki keterkaitan satu sama lain untuk membentuk PBB yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *7 Syria Studies Metode Penelitian Kualitatif*. 1st ed. ed. Patta Rapanna. Syakir Media Press.
- Adams, G. R., & Marshall, S. K. (. 1996. "A Developmental Social Psychology of Identity: Understanding the Person-in-Context. *Journal of Adolescence*." <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0041>.
- Adhi, R. 2017. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Jakarta: PT Citra Mandiri.
- Angga, Prayogi Dwina, and Ariesanti Juwita Sari. 2025. "Deep Learning: Bagaimana Implementasinya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)?" *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10(2): 1373–91.
- Dixon. 2020. "Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPK Nurobo." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 3(2): 93–101. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>.
- Dondokambey, Gertje G, Fransiska Lintong, and Maya Moningga. 2020. "Pengaruh Latihan Sit-Up Terhadap Massa Otot." *Jurnal eBiomedik* 8(2): 196–201.
- Efendi, Muhammad, Nani Mediatati, Universitas Kristen, and Satya Wacana. 2025. "Paskibra Di SMA Negeri 3 Salatiga." 25(1): 104–18.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal MensSana* 3(1): 117.
- Hartanto, Selamat B. 2015. "PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) PENDIDIKAN Selamat B. Hartanto Universitas Islam Nahdlatul Ulama Yogyakarta." 03(2): 19–27.

- Kisner, C., & Colby, L. A. 2006. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (5th Ed.)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Krisna, M. 2019. “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Siswa SMA.”
- Pengurus Paskibra SMAI Malang. 2018. *Anggaran Dasar Dan Anggaran Rumah Tangga PASMAISMA (Paskibra SMAI Malang)*.
- Setyawan, Dicky. 2025. “Membangun Generasi Emas : Peran Pendidikan Dalam Membentuk Masa Depan Bangsa.” *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan* 1(1): 1–9. <https://artmediapub.id/index.php/JPKTP>.
- Sugiono. 2018. *METODE PENELITIAN BISNIS Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan R&D*. ed. M.Si. Sofia Yustiani Suryandari, S.E. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif*. ketiga. ed. Sofia Yustiyani Suryandari. Bandung: ALFABETA CV.
- Umar, S. 2014. *Anatomi Dan Fisiologi Gerak Manusia*. Bandung: Pustaka Remaja.