

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Andri Krustiawan^{1✉}

Universitas Negeri Malang

andri.krustiawan.1806116@students.um.ac.id

Article Info

History Articles
Received : 24 April 2023
Accepted : 25 Oktober 2023
Published : 30 November 2023

Kata Kunci

Pendidikan jasmani;
kebugaran jasmani; sekolah
menengah atas.

Keywords

Physical education;
physical fitness; senior high
school.

Abstrak

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) seharusnya dilakukan secara tatap muka sekali dalam seminggu, untuk saat ini pembelajaran masih terganggu dengan adanya pandemi *covid-19* yang telah mengubah kegiatan pembelajaran di dunia pendidikan. Hal ini sangat berdampak negatif pada siswa karena kurangnya melakukan kegiatan aktivitas jasmani olahraga. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan pendekatan survei. Subyek penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar berjumlah 100 siswa. Pengambilan data menggunakan instrumen berupa TKJI usia 16-19 tahun. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentasi. Hasil menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar didapat adalah kategori sedang 12%, kategori kurang 51%, dan sedangkan kategori kurang sekali 37%, kesimpulan penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar pada kategori "kurang".

Abstract

Sports and health physical education (PJOK) learning should be carried out face to face once a week, for now learning is still disrupted due to the pandemic *covid-19* which has changed learning activities in the world of education. This has a very negative impact on students because of the lack of physical sports activities. This study aims to determine the level of physical fitness of high school students in Talun District, Blitar Regency. The research method used is descriptive analysis with a survey approach. The subjects of this study were 100 high school students in Talun District, Blitar Regency. Data collection used instruments in the form of TKJI aged 16-19 years. The data analysis used is quantitative descriptive with percentage. The results show that the level of physical fitness of high school students in the Talun District, Blitar Regency, is 12% in the moderate category, 51% in the less category, and 37% in the very poor category. The conclusion of this study is the level of physical fitness in high school students in the entire District. Talun Blitar Regency in the "less" category.

Alamat korespondensi :
Alamat : Universitas Negeri Malang
Jl.Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
E-mail : andri.krustiawan.1806116@students.um.ac.id

p-ISSN 2548-4885
e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya yang bisa dilakukan dalam mencapai perbaikan sumber daya manusia menjadi lebih berkeualitas. Pendidikan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas mutu, kemampuan, cara pandang serta meningkatkan martabat bangsa Indonesia. Untuk itu melalui pendidikan diharapkan dapat menjadikan manusia lebih terdidik. Sesuai peraturan No. 20 Tahun 2003 berkenaan dengan Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan merupakan upaya yang dikerjakan secara terstruktur dengan bertujuan menciptakan kondisi belajar dan prosedur dalam pembelajaran untuk menjadikan siswa aktif mengembangkan kemampuan dalam dirinya untuk memiliki ketaqwaan dalam beragama, mengendalikan diri, budi pekerti, intelektual, beradab, juga kapabilitas dalam diri siswa untuk berada di masyarakat melalui tahapan pembelajaran.

Pembelajaran secara umum adalah proses interaksi yang bersifat edukasi dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan sendiri merupakan salah satu faktor pendorong seseorang dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat. Lewat pendidikan seseorang mampu tumbuh dan berkembang serta dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar baik dalam menjalin komunikasi serta berinteraksi dengan masyarakat sekelilingnya. Hal tersebut bisa dilakukan salah satunya melalui pembelajaran (PJOK). Proses pembelajaran sendiri adalah proses terjadinya *behavior change* baik individu ataupun kelompok sebagai bagian proses pendewasaan yang harus dilalui manusia melalui pembelajaran secara kognitif dan latihan fisik agar sehat secara rohani dan jasmani (Paiman, 2019). Adapun Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai sistem organ tubuh untuk memperoleh peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran fisik adalah seperangkat atribut aktivitas fisik dan biasanya mencakup ukuran kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh dan kelenturan (Colley dkk., 2019). Kebugaran jasmani berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan pada seseorang. Seseorang yang kebugaran jasmaninya baik dapat mengurangi resiko akan terkena penyakit serta mampu tumbuh dan berkembang dengan baik.

Melakukan aktivitas setiap hari bukan berarti kebugaran jasmani seseorang itu dapat tercapai. Dalam mencapai kebugaran jasmani perlu adanya latihan yang disusun secara teratur dan berkelanjutan agar tujuan kebugaran jasmani itu tercapai. Seringkali pada usia remaja kebugaran jasmani dari dirinya sering dilupakan, saat masa sekolah menengah atas sering digunakan siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat dirinya merasa senang sehingga mengabaikan tingkat kebugarannya. Pada dasarnya kebugaran jasmani itu memiliki banyak manfaat selain menjaga kesehatan juga untuk menunjang prestasinya.

Pembelajaran PJOK menggunakan tatap muka dengan melakukan praktek secara langsung. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik siswa. Di tengah pandemi covid-19 sekarang ini pembelajaran pendidikan jasmani

mengharuskan merubah pola kegiatan yang biasa dilakukan saat tatap muka atau luring menjadi daring lewat media sosial dan media pembelajaran daring lainnya. Virus covid-19 sendiri merupakan virus yang membahayakan untuk seseorang yang bisa memiliki dampak terburuk berujung dengan kematian, sehingga membuat siswa sekolah menengah atas di kecamatan Talun melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani secara daring melalui media sosial yang ada. Di kecamatan Talun terdapat SMAN 1 Talun, SMA tersebut merupakan sekolah menengah atas yang berada di kabupaten Blitar dan termasuk ke dalam sekolah menengah atas favorit. Berdasarkan observasi kegiatan pembelajaran (PJOK) sekolah menengah atas di Kecamatan Talun tidak terdapat aktivitas siswa melakukan kegiatan olahraga di sekolah selama kurang lebih hampir 2 tahun saat pandemi covid-19 ini pertama muncul.

Hal itu diperoleh dari hasil observasi awal di sekolah melalui guru PJOK SMAN 1 Talun yang dilaksanakan awal bulan Februari dan memperoleh kesimpulan, pembelajaran PJOK dilakukan secara daring yang biasanya dilakukan secara luring atau tatap muka. Pembelajaran daring PJOK SMAN 1 Talun hanya berupa materi-materi teori dan pemberian tugas berupa aktivitas fisik hanya sedikit diberikan dibandingkan dengan tugas-tugas berupa dokumen soal-soal teori dari PJOK sendiri. Dari hasil penelitian terdahulu juga memperkuat yang dilakukan Nofitri Irma (2018) bahwa “hasil tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI SMK Negeri 10 Kota Malang rata-rata masuk kedalam kategori kurang”.

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan peneliti melakukan kajian tentang bagaimana kondisi kebugaran jasmani pada siswa SMA yang ada di kecamatan Talun Kabupaten Blitar, dengan judul penelitian “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar”.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan survei dengan metode deskriptif, menurut (Slamet & Anglis, 2020) penentuan sampel dapat digunakan perhitungan dari slovin dengan taraf kesalahan sebesar 10%. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 100 siswa dari populasi yang berjumlah 1203 siswa terdapat di Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. Pelaksanaan tes dilakukan pada hari senin, 14 Februari 2022 di Lapangan Desa Kaweron, Kecamatan Talun, Kabupaten Blitar.

Tes ini bertujuan untuk mengetahui berapa tingkat kebugaran jasmani siswa yang terdapat di Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Blitar Kabupaten Blitar. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar berjumlah 100 siswa. Tes kebugaran jasmani indonesia menjadi instrumen yang digunakan peneliti (2010) usia 16-19 tahun. Rangkaian tes TKJI meliputi; Tes sprint dengan jarak 60 meter, gantung tekuk siku atau gantung tubuh (*pull-*

up), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*), tes lari jarak menengah 1000 atau 1200 meter.

Adapun tabel nilai dan norma TKJI untuk setiap persentase dan rata-rata setiap nilai dari hasil tes. Nilai dan norma TKJI sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI untuk usia 16-19 Tahun Putra (Permana, 2016)

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d-7.2"	19 – keatas	41 keatas	73 keatas	s.d - 3'14"	5
7.3"-8.3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15"- 4'25"	4
8.4"-9.6"	9 – 13	21 – 29	50- 59	4'26"- 5'12"	3
9.7"-11.0"	5- 8	10 – 20	39 - 49	5'13"- 6'33"	2
11.1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34" - dst	1

Tabel 2. Nilai TKJI untuk usia 16-19 Tahun Putri (Permana, 2016)

Lari 60 M	Gantung tangan Siku Tekuk	Baring duduk 1 menit	Lompat tegak	Lari 1000 M	Nilai
0 - 8.4 detik	41 ke atas	28 ke atas	"50 dst"	s.d- 3'52"	5
8.5" – 9.8"	022 – 040	20-28 kali	"39- 49,"	3,53"- 4,56"	4
9.9"- 11.4"	010 – 021	10-19 kali	"31-38"	4,57- 5,58	3
11.5"- 13.4"	03 – 09	03 – 09 kali	"23-30"	5,59"- 7,23"	2
13.5"- dst	0 – 02	0-02 kali	"23-dst"	7,23"-dst	1

Tabel 3. Norma TKJI untuk usia 16-19 Tahun Putra dan Putri (Permana, 2016)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	25-22	(SB) Sangat Baik
B	21-18	(B) Baik
C	17-14	(S) Sedang
D	13-10	(K) Kurang
E	09-05	(KS) Kurang Sekali

Setelah data terkumpul, selanjutnya data akan diolah dari masing-masing subjek yang terdiri dari nilai keseluruhan dan nilai per komponen fisik terkait tes tingkat kebugaran jasmani (Fanani Qomusuddin, 2019).

Adapun perhitungan dari masing-masing butir dalam tes menggunakan persentase. Selanjutnya pengelompokan data untuk tiap-tiap kategorinya, lalu nilai persentase yang dicari dari tiap-tiap data yang menggunakan rumus persentase.

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu).

p = angka persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang terdapat di sekolah menengah atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar berada pada kategori kurang yaitu berjumlah 51 orang 51% persen dari jumlah keseluruhan 100 siswa.

Berikut ini adalah data distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar pada tabel di bawah berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Anak	Presentase
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	0	0%
Sedang	14-17	12	12%
Kurang	10-13	51	51%
Kurang Sekali	5-9	37	37%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar, berada pada interval 5-9 dan masuk dalam kategori kurang sekali dengan jumlah 37 anak persentase sebesar 37%, pada interval 10-13 masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 51 anak persentase sebesar 51%, pada interval 14-17 dan masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 12 anak persentase sebesar 12%. Sedangkan kategori baik pada interval 18-21 dan baik sekali pada interval 22-25 dengan jumlah 0 anak dan persentase sebesar 0.

Selanjutnya akan disajikan masing-masing indikator per komponen fisik terkait tes tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Malang:

Tabel 5. Distribusi frekuensi tes lari 60 meter siswa putra SMAN se- Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma lari 60 meter	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
s.d-7.2"	Baik Sekali	5	0	0%
7.3"-8.3"	Baik	4	0	0%
8.4"-9.6"	Sedang	3	0	0%
9.7"-11.0"	Kurang	2	2	5.7%
11.1"-dst	Kurang Sekali	1	33	94.3%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes lari 60 meter, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 33 siswa persentase sebesar 94.3%, pada kategori kurang dengan jumlah 2 siswa persentase sebesar 5.7%, pada kategori sedang, baik, dan baik sekali dengan jumlah 0 siswa dan persentase 0%.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tes lari 60 meter siswa putri SMAN se- Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma lari 60 meter	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
s.d - 8.4"	Baik Sekali	5	0	0%
8.5" – 9.8"	Baik	4	0	0%
9.9"- 11.4"	Sedang	3	0	0%
11.5"- 13.4"	Kurang	2	10	15.4%
13.5"- lebih	Sangat Kurang	1	55	84,6%
Jumlah			65	100%

Berdasarkan tabel terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaraan jasmani siswa putri pada tes lari 60 meter, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 55 siswa persentase 84.6%, pada kategori kurang dengan jumlah 10 siswa persentase 15.4%. Sedangkan kategori sedang, baik, dan baik sekali masing-masing jumlahnya 0 dan persentase sebesar 0%.

Tabel 7. Distribusi frekuensi tes gantung angkat tubuh siswa putra SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma gantung angkat tubuh	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
19 – keatas	Baik Sekali	5	0	0%
14 – 18	Baik	4	1	2.9%
9 – 13	Sedang	3	2	5.7%
5- 8	Kurang	2	25	71.4%
0-4	Kurang Sekali	1	7	20%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes gantung angkat tubuh, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 7 siswa persentase sebesar 20%, pada kategori kurang dengan jumlah 25 siswa persentase 71.4%, pada kategori sedang dengan jumlah 2 siswa persentase sebesar 5.7%, pada kategori baik dengan jumlah 1 dengan persentase sebesar 2.9%, Kategori baik sekali jumlah 0 siswa persentase sebesar 0%.

Tabel 8. Distribusi frekuensi tes gantung siku tekuk siswa putri SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma gantung siku tekuk	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
41 ke atas	Baik Sekali	5	9	13.8%
22 – 40	Baik	4	8	12.3%
10 – 21	Sedang	3	12	18.5%
3 – 9	Kurang	2	23	35.4%
0 – 2	Kurang Sekali	1	13	20%
Jumlah			65	100%

Bersadarkan tabel di atas sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada tes gantung siku tekuk, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 13 siswa persentase sebesar 20%, pada kategori kurang dengan jumlah 23 siswa persentase sebesar 35.4%, pada kategori sedang dengan jumlah 12 persentase sebesar 18.5%, pada kategori baik dengan jumlah 8 siswa persentase sebesar 12.3%, pada kategori baik sekali dengan jumlah 9 siswa persentase sebesar 13.8%.

Tabel 9. Distribusi frekuensi tes baring duduk siswa putra SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma baring duduk	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
41 keatas	Baik Sekali	5	1	2,9%
30 – 40	Baik	4	5	14.3%
21 – 29	Sedang	3	25	71.4%
10 – 20	Kurang	2	4	11.4%
0-9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar tingkat kebugaran jasmani putra pada tes baring duduk, kategori kurang sekali jumlah 0 persentase sebesar 0%, pada kategori kurang jumlah 4 siswa persentase sebesar 11.4%, pada kategori sedang dengan jumlah 25 siswa persentase sebesar 71.4%, pada kategori baik dengan jumlah 5 siswa persentase sebesar 14.3%, pada kategori baik sekali dengan jumlah 1 siswa persentase sebesar 2.9%.

Tabel 10. Distribusi frekuensi tes baring duduk siswa putri SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma baring duduk	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
28 ke atas	Baik Sekali	5	14	21.5%
20-28 kali	Baik	4	36	55.4%
10-19 kali	Sedang	3	13	20%
03 – 09 kali	Kurang	2	2	3.1%
0-02 kali	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			65	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes baring duduk, kategori kurang sekali dengan jumlah 0 siswa persentase sebesar 0%, pada kategori kurang dengan jumlah 2 siswa persentase sebesar 3.1%, pada kategori sedang dengan jumlah 13 siswa persentase 20%, pada kategori baik dengan jumlah 36 siswa persentase sebesar 55.4%, dan pada kategori baik sekali dengan jumlah 14 siswa persentase sebesar 21.5%.

Tabel 11. Distribusi frekuensi tes loncat tegak siswa putra SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma loncat tegak	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
73 dst	Sangat Baik”	5	0	0%
060 – 072	Baik”	4	0	0%
050 - 059	Sedang”	3	4	11.4%
039 – 049	Kurang”	2	17	48.6%
38 dst	Kurang Sekali”	1	14	40%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes loncat tegak, berada pada kategori kurang sekali jumlah 14 siswa persentase sebesar 40%, pada kategori kurang dengan jumlah 17 siswa persentase sebesar 48.6%, pada kategori sedang dengan jumlah 4 siswa persentase sebesar 11.4%, pada kategori baik dan kategori baik sekali masing-masing dengan jumlah 0 siswa persentase 0%.

Tabel 12. Distribusi frekuensi tes loncat tegak siswa putri SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma loncat tegak	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
50 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
39-49	Baik	4	2	3.1%
31-38	Sedang	3	27	41.5%
23-30	Kurang	2	29	44.6%
23-dst	Sangat Kurang	1	7	10.8%
Jumlah			65	100%

Berdasarkan tabel terlihat sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada tes loncat tegak, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 7 siswa persentase sebesar 10.8%, pada kategori kurang dengan jumlah 29 siswa persentase sebesar 44.6%, pada kategori sedang dengan jumlah 27 siswa persentase sebesar 41.5%, pada kategori baik dengan jumlah 2 siswa persentase sebesar 3.1%, dan pada kategori baik sekali jumlah 0 siswa persentase sebesar 0%.

Tabel 13. Distribusi frekuensi tes lari 1200 meter siswa putra SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma lari 1200 meter	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
s.d - 3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"- 4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"- 5'12"	Sedang	3	0	0%
5'13"- 6'33"	Kurang	2	0	0%
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	35	100%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes lari 1200 meter, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 35 siswa persentase sebesar 100%, sedangkan pada kategori kurang, sedang, baik, dan baik sekali masing-masing dengan jumlah 0 siswa persentase sebesar 0%.

Tabel 14. Distribusi frekuensi tes lari 1000 meter siswa putri SMAN se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

Norma lari 1000 meter	Kriteria	Nilai	Jumlah Anak	Presentase
s.d- 3'52"	Sangat Baik"	5	0	0%
3'53"- 4'56"	Baik Saja "	4	0	0%
4'57"- 5'58"	Sedang"	3	0	0%
5'59"- 7'23"	Kurang"	2	6	9.2%
7'23"-dst	Kurang Sekali"	1	59	90.8%
Jumlah			65	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri pada tes lari 1000 meter, berada pada kategori kurang sekali dengan jumlah 59 siswa persentase sebesar 90.8%, pada kategori kurang dengan jumlah 6 siswa persentase 9.2%, dan pada kategori sedang, baik dan baik sekali masing-masing dengan jumlah 0 siswa persentase 0%.

Berdasarkan hasil seluruh analisis data yang di tunjukkan adalah tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar masuk kategori kurang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang diperoleh, yaitu dimana persentase tertinggi terdapat pada kategori kurang yaitu sebesar 51% (51 siswa). Hal ini ditunjukkan dengan rincian sebagai berikut: untuk kriteria "sedang" sebanyak 12 dari 100 siswa presentase sebesar 12%, untuk kriteria "kurang"

sebanyak 51 dari 100 siswa presentase sebesar 51%, dan untuk kriteria “kurang sekali” sebanyak 37 dari 100 siswa presentase sebesar 37%.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menggunakan komponen fisik dengan efektif dan efisien sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam beraktivitas sehari-hari dan memiliki reversibility yang baik pada hari berikutnya (Firdaus, 2011) . Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes berupa TKJI. Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang telah disepakati menjadi instrument atau sebagai alat tes di Indonesia dan disusun berdasarkan pembagian umur dalam TKJI. Macam- macam tes TKJI yang sudah berstandar meliputi: Tes sprint dengan jarak 60 meter, (*pull-up*) gantung tekuk siku atau gantung tubuh, (*sit-up*) baring duduk, loncat tegak (*vertical jump*), tes lari jarak menengah 1000 atau 1200 meter (Budiwanto, 2017).

Dengan hasil data di atas tersebut, maka dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani siswa didapatkan di sekolah menengah atas se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berada pada kategori kurang. Hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa. Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik siswa dikarenakan pembelajaran daring. Kebanyakan siswa hanya melakukan aktivitas fisik ketika ada tugas video aktivitas yang diberikan guru. Keterbatasan dalam mengontrol aktivitas fisik siswa saat pembelajaran daring menyebabkan tidak terpenuhinya kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Pembelajaran PJOK yang seharusnya tatap muka untuk sementara selama pandemi berlangsung dilakukan secara daring.

Keterbatasan ruang gerak karena adanya pandemi dan karantina mandiri menyebabkan kurangnya kegiatan aktivitas seseorang. Kondisi fisik yang prima serta mental yang baik akan mendukung siswa berprestasi dan menyelesaikan studinya sesuai perencanaannya (Ahmad Arief & Ferianto Tjahyo Kuntjoro 2020). Beberapa faktor dapat mempengaruhi hasil tingkat kebugaran jasmani. Misalnya faktor-faktor umur, genetik, pola latihan, pola tidur, status gizi dan lain-lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Eka Prayoga Gandang & Himawan Susanto Indra, 2020) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, gender, pola makan, kebiasaan merokok, nutrisi, dan aktivitas fisik, serta adanya pemenuhan kebutuhan akan gizi seimbang juga memberikan kontribusi pada kekebalan tubuh dan kebugaran seseorang (Nugraha, Utama, S, & Sulaiman, 2020).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa dalam penelitian ini dikarenakan pembelajaran PJOK saat pandemi dilakukan dengan daring tanpa adanya tatap muka secara langsung, untuk saat sekarang ini pembelajaran PJOK sendiri masih terkendala dengan adanya pandemi covid-19 di Indonesia bahkan dunia yang menjadi penyebab terkendalanya berbagai kegiatan manusia termasuk di ranah pendidikan. Pembelajaran online menjadi pilihan paling terbaik pada jenjang pendidikan untuk dijadikan alternatif. Menurut pendapat (Dwi dll. 2020) Selama pandemic belum benar-benar teratasi maka kemungkinan pembelajaran dengan sistem daring akan

tetap dilakukan. Akibatnya berpengaruh terhadap kegiatan aktivitas fisik yang biasa menjadi rutinitas sehari-hari menjadi berkurang secara menyeluruh karena dampak dari pandemi dan pembelajaran daring yang berlangsung cukup lama ini. Sementara kebugaran jasmani seseorang dapat tercapai melalui nutrisi yang tepat, latihan fisik, aktivitas fisik, dan istirahat cukup (Setia Lengkana & Muhtar, 2021). Menjadi tidak heran jika saat melakukan tes TKJI untuk siswa mereka terlihat tidak siap dalam pelaksanaan tes terkesan terlihat kaget dan nampak kelelahan.

Berlangsungnya pandemi covid-19 yang terjadi selama kurang lebih 2 tahun ini merubah pola kegiatan manusia (termasuk aktivitas jasmani dan pola makan) hal ini menjadi penyebab utama perubahan fisik yang sangat terlihat kenaikan berat badan, peningkatan gaya hidup sedentary, pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas jasmani, rutinitas di depan monitor atau HP, dan peningkatan nutrisi jenis *fastfood*. Kegiatan aktivitas olahraga sendiri selama pandemi ini pastinya berkurang terlihat dari sepi tempat-tempat olahraga dimanapun bahkan sampai ditutup. Aktivitas olahraga sendiri memiliki banyak manfaat seperti membantu melakukan pembakaran lemak yang berlebih, menambah komponen kekuatan fisik, salah satu alternatif detoksi, mencegah terjadinya berbagai penyakit, dan tentu meningkatkan imun atau kekebalan tubuh (Syafitri Sari, Tri Wibowo, & Cahya Gupita, 2020).

Untuk itu menjaga kebugaran jasmani selama pandemi ini siswa seharusnya tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik dapat meningkatkan sistem imun sehingga terhindar dari infeksi (Callow dll., 2020). Tidak malah sebaliknya adanya pandemi covid-19 ini kita banyak waktu luang justru membuat kita bermalasan-malasan di rumah tanpa melakukan aktivitas apapun yang malah membuat tubuh menjadi tidak sehat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan pada hasil yang diperoleh maka kesimpulan penelitian ini adalah bahwa tingkat kebugaran siswa SMA se-Kecamatan Talun Kabupaten Blitar pada kategori “kurang”. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil tertinggi yakni 51% komponen kebugaran pada kategori “kurang”. Sehingga saran dalam penelitian ini adalah bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk lebih baik lagi. Kemudian hasil penelitian juga bisa menjadi proses reflektif guru untuk melakukan evaluasi pada pembelajaran yang dilakukan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa melalui pembelajaran yang disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, S. L., & Tatang, M. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani (N. I. Indriyani, Ed.). Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten

- Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v1i1.166>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang Press.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the Covid-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W., & Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng>
- Dwi C, B., Ameli, A., Hasanah, U., Rahman, H., & Mahesha Putra, A. (2020). Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 28–37. <https://doi.org/10.33487/mgr.v1i2.559>
- Fanani, Q. I. (2019). *Statistik Pendidikan*. Sleman: Deepublish Publisher.
- Irma, N. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas X dan XI di SMK Negeri 10 Kota Malang (Universitas Negeri Malang). Universitas Negeri Malang. Retrieved from <http://repository.um.ac.id/id/eprint/50694>
- Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., S, A., & Sulaiman, A. (2020). Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.805>
- Paiman. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VIII*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prayoga, G. E. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(01), 1–8. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30576>
- Slamet, R., & Aglis, A. H. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen*. Sleman: CV. Budi Utama.
- Sudijono. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: Rajawali Press.