

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP DI MASA PANDEMI

Yanuaricus Ricardus Natal¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

e-mail : yanuaricusrichardus@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP se kecamatan Golewa di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode survey, dengan teknik tes, yakni dengan melakukan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik dari lima sekolah menengah pertama di wilayah kecamatan Golewa yang berjumlah sekitar 400 peserta didik kelas VIII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik dari setiap sekolah yang berjumlah 40 orang kelas VIII, sehingga total sampel sebanyak 200 peserta didik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan hasil tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri yg terdiri dari 5 item tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Metode pengolahan menggunakan statistic deskriptif yang diolah menggunakan komputerisasi berbantuan SPSS versi 20. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 24 peserta didik atau 12 % berkategori baik, 140 peserta didik atau 70 % berkategori sedang dan 36 peserta didik atau 18 % berkategori kurang menunjukkan kebugaran jasmani. Hasil ini pula menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Se Kecamatan Golewa berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, peserta didik smp, pandemi

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness in junior high school students throughout the Golewa sub-district during the covid 19 pandemic. This study uses a survey method, with a test technique, namely by taking measurements using the Indonesian Physical Fitness Test aged 13-15 years. The population in this study were all students from five junior high schools in the Golewa sub-district, which amounted to about 400 students of class VIII. The sampling technique used was purposive sampling technique, so that the sample in this study were students from each school, totaling 40 people in class VIII, so that the total sample was 200 students. The data collection technique in this study used the results of the Indonesian physical fitness test which consisted of 5 test items, namely running 50 meters, hanging lifting, lying down for 60 seconds, jumping upright, running 1000 meters. The processing method uses descriptive statistics which is processed using computerized SPSS version 20. The results of this study indicate that as many as 24 students or 12% are in good category, 140 students or 70% are in moderate category and 36 students or 18% are in poor category showing physical fitness. These results also indicate that the level of physical fitness in junior high school students in Golewa District is in the medium category.

Keywords: *physical fitness, junior high school students, pandemic*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani atau fisik merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah

tambah menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2013). Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupaun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga. Pada prinsipnya olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang lahir secara hakiki yang mencerminkan bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia (Natal, 2020), yang memiliki daya tarik setiap elemen masyarakat mulai dari yang usia anak-anak, bahkan di usia tua. Secara umum dapat diartikan bahwa dengan berolahraga juga akan membantu setiap individu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka menjadi sumber kesenangan dan hiburan yang memberi manfaat bagi tubuh kita salah satunya adalah tubuh tetap bugar (Suleyman, 2012). Tujuan orang berolahraga sendiri juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat pada suatu cabang olahraga. Hal ini seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab I pasal I ayat 4 yang menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial” (Presiden Republik Indonesia, 2007). Ini berarti bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan seorang individu untuk membina kesegaran jasmaninya serta upaya bersosialisasi dengan lingkungannya mengembangkan segala yang dimiliki melalui aktivitas berolahraga. Ini tentunya menjadi daya pikat tersendiri bagi para pelaku kegiatan tersebut.

Ruang pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas pendidikan jasmani yang ada disekolah. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga (Suherman et al., 2019). Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan dilakukannya sebuah tes kesegaran jasmani yang bertujuan untuk menilai dan mengukur sejauh mana derajat kesegaran serta kebugaran dari setiap siswa dan siswi.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi para siswa dan siswi tentunya dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal yang meliputi sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok). Selain aktivitas jasmani, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: kedewasaan, usia, keturunan, lingkungan, dan gaya hidup mencakup nutrisi dan manajemen stress (Corbin & Lindsey, 2007). Untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa perlu adanya latihan kebugaran melalui kegiatan yang sistematis dengan menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan kualitas komponen kebugaran secara menyeluruh, dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran yang meliputi: (a) *overload* (beban lebih) yaitu pembebanan dalam latihan

harus lebih berat dibanding aktifitas fisik sehari-hari dan secara bertahap terus ditingkatkan sehingga mampu memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh ; (b) *specifity* (kekhususan) yaitu model latihan yang dipilih atau diberikan harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua pengelompokkan yakni (a). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi beberapa faktor, yaitu: (1) kekuatan (*strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi; (2) kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal,sesuai dengan kemungkinan gerakannya; (3) komposisi tubuh (*body composition*) adalah prosentase relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh; (4) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu melewati suatu periode waktu; serta (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. meliputi: (1) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain; (2) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan gerak dengan berubahubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan; (3) daya ledak (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan; (4) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan saat berdiri; (5) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien; (6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya respon (Nurhasan, 2012). Dengan demikian para siswa/i disekolah yang memiliki tubuh yang bugar dapat tampil prima, dinamis dan produktif dalam aktifitas sehari-hari dan menunjukkan derajat kebugaran yang baik, selain itu juga tingkat kebugaran jasmani yang baik juga akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Seiring dengan perkembangan teknologi perilaku beraktivitas jasmani cenderung lebih sedikit atau kurang, terlebih lagi sejak pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat sesuai kebijakan pemerintah Indonesia sejak awal tahun 2021 untuk menangani pandemi Covid-19 di Indonesia, juga turut berpengaruh di dalam proses penyelenggaraan aktifitas pembelajaran di sekolah-sekolah. Hasil penelitian dari Kristiyanti Hana tahun 2021 menunjukkan bahwa adanya dampak covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran jasmani di sekolah antara lain pelaksanaan kegiatan pembelajaran menjadi terkendala, metode belajar guru dan para siswa-siswi hanya melaksanakan pembelajaran secara daring dengan berbagai keterbatasan-keterbatasan (Kristiyanti, 2021). Hal ini secara langsung berdampak kepada perilaku inaktif serta kecendrungan *sendetary lifestyle* di kalangan pelajar. Hadirnya berbagai perangkat keras seperti *gadget*, *PC*, *Notebook* canggih yang terhubung dalam jaringan sebagai media guna mendukung pembelajaran online yang digunakan para siswa/i dari rumah mempengaruhi secara langsung. Ini dipengaruhi dengan aktifitas memegang *gadget* seharian mengerjakan pekerjaan rumah secara daring serta keseringan duduk tanpa melakukan aktifitas lain. Faktor lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani para siswa (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Kurangnya aktivitas jasmani ini juga dapat menjadi pemicu timbulnya kelebihan berat badan (*overweight*), yang jika dibiarkan berlarut-larut akan membawa pada kondisi obesitas di kalangan pelajar siswa, mengingat pelajar siswa SMP masih dalam taraf bertumbuh dari aspek massa ototnya. Situasi ini tentunya menjadi perhatian serius para guru PJOK di wilayah kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada guna melakukan tes dan mendapatkan informasi yang akurat berkaitan profil kebugaran para siswa dan siswi di sekolah mereka masing-masing serta

dapat menjadikan rujukan sebagai upaya preventif mencegah perilaku aktif siswa sekolah menengah pertama (SMP), meski dalam situasi pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan peneliti). Melalui pendekatan *one shoot model* yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada saat penelitian nantinya akan bertujuan untuk mencari kedudukan atau status dengan cara mengetes, lalu membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan (Arikunto, 2016).

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari individu atau obyek yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, 2017), sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik sebanyak lima sekolah menengah pertama (SMP) se kecamatan Golewa yang berjumlah sekitar 400 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari setiap sekolah yang berjumlah 40 siswa yang berasal dari lima sekolah menengah pertama di wilayah Golewa, sehingga total sampel sebanyak 200 siswa, dimana sampel sendiri merupakan sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian dengan menggunakan teknik sampel yakni *purposive sampling* (Maksum, 2017).

Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun dari Kemendiknas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pencatatan hasil dari tiap siswa pada setiap item tes oleh testor pada formulir tes TKJI yang telah disiapkan. Teknik pengambilan dan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes yang berpedoman pada norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yg terdiri dari 5 item yang dilakukan secara beruntun dengan waktu antara tes yang satu dengan yang berikutnya paling lama 3 menit. Tes tersebut antara lain : (1) Lari cepat 50 meter; (2) Gantung siku tekuk selama 60 detik; (3) Baring duduk 60 detik; (4) Loncat tegak; (5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 Meter untuk putri. Skor atau nilai yang diperoleh dari setiap sampel kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Dalam perhitungannya dibantu menggunakan komputerisasi berbantuan IBM SPSS versi 23, yang selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk persentase dan diagram batang. Adapun penilaian tingkat kesegaran jasmani bagi pelajar umur 13-15 tahun yang akan dilakukan dengan merujuk pada tabel 1 untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes dan tabel 2 yaitu norma untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Putra dan Putri umur 13-15 tahun
 (Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010)

Putri	Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5		s.d-7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'06"
4		7.8"- 8.7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07"-3'55"
3		8.8"- 9.9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56"-4'58"
2		10.0"-11.9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59"-6'40"
1		12.0 – dst	0"- 2"	0 – 2	Sd.20	6'41"- dst

Putra	Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5		Sd – 6 : 7"	16"ke atas	38 kali ke atas	66 cm ke atas	Sd 3'04"
4		6 : 8" -7 : 6"	11"- 15"	28 – 37 kali	53 cm – 65 cm	3'05" – 3'53"
3		7 : 7" - 8 : 7"	06"- 10"	19 – 27 kali	42 cm – 52 cm	3'54" – 4'46"
2		8 : 8" - 10 : 3"	02" – 05"	08 – 18 kali	31 cm – 41 cm	4'47" – 6'04"
1		10 : 4" – dst	00" – 01"	00 – 07 kali	Lebih dari 30 cm	Lebih dari 6'05"

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil TKJI. Data hasil tes kesegaran jasmani kemudian dikonversikan dalam tabel 2 standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini.

Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun
 (Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

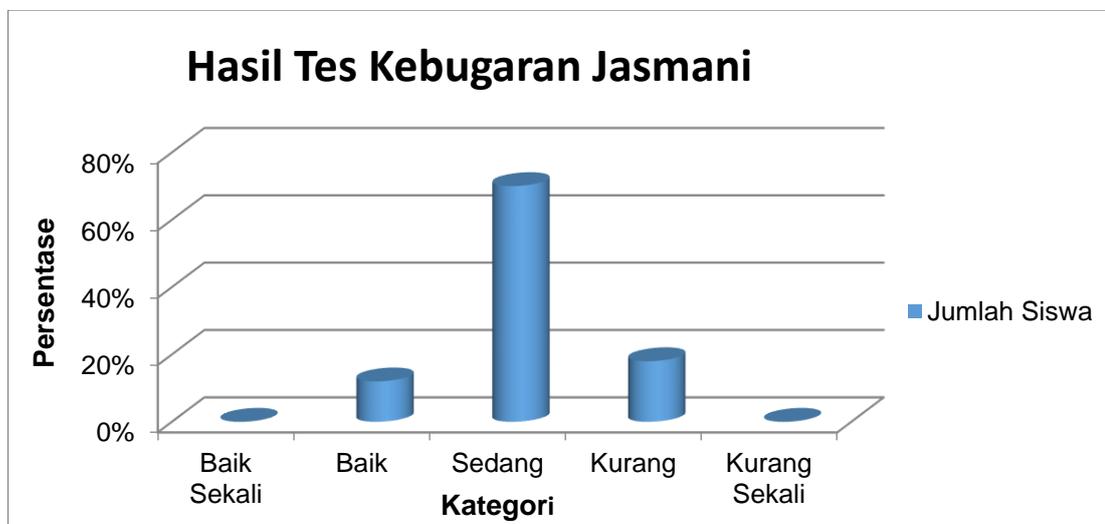
Hasil

Hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan yaitu: lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil distribusi nilai tes lari 50 meter siswa SMP baik putera maupun puteri di wilayah kecamatan Golewa dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Se Wilayah Kecamatan Golewa

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0 %
2	18 – 21	Baik	24	12 %
3	14 – 17	Sedang	140	70 %
4	10 – 13	Kurang	36	18 %
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			200	100 %

Berdasarkan tabel 3 tersebut dari 200 siswa yang merupakan keterwakilan dari lima sekolah yang diambil sampelnya, menunjukkan 0 siswa atau 0% tidak memiliki kebugaran dengan kategori baik sekali serta kurang sekali. 24 siswa atau (12%) berada dalam karegori baik, 140 siswa (70%) berada pada kategori sedang. Sebanyak 36 siswa atau (18%) berada pada kategori kurang. Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP di Wilayah Kecamatan Golewa

Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani berada pada kategori baik, sedang dan kurang. Separuh dari jumlah siswa memiliki status kebugaran jasmani yang menonjol berada pada kategori sedang yakni (70%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (10%), sedangkan sisanya berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 20 %.

Sejalan dengan hasil ini tentunya mendasari dengan hasil observasi peneliti ketika pembelajaran PJOK dimana siswa banyak yang kurang bersemangat dan cepat merasa lelah ketika pembelajaran berlangsung. Begitu pula ketika harus mendemonstrasikan gerakan secara virtual ketika situasi belajar berganti secara daring akibat pandemi. Siswa yang berhadapan secara terus menerus mengikuti pembelajaran sejak pagi hari dengan layar ponsel akan terlihat lelah ketika di waktu yang tidak lama harus kembali mengikuti pembelajaran PJOK yang mana menuntut fisik siswa harus siap untuk memperagakan gerakan materi. Temuan ini tentunya menjadi *input* yang positif masukan bagi guru PJOK dalam mengevaluasi pembelajaran dan secara periodik melakukan tes kebugaran kepada para siswa-siswinya di sekolah. Tentunya persoalan ini tidak dibiarkan larut seiring dengan makin meluasnya pandemi covid dengan adanya varian baru, namun harapannya guru perlu melakukan terobosan baru dalam pelaksanaan pembelajaran guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sebab kebugaran jasmani sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari (Lengkana & Muhtar, 2021).

Selain itu hasil ini sekiranya dapat menjadi bahan refleksi kepada sekolah maupun kepada para pemangku kepentingan (*stakeholder*) guna melakukan langkah-langkah preventif dalam hal penerapan kebijakan guna mempromosikan dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa baik ketika berada di lingkungan sekolah, maupun ketika siswa sudah berada di lingkungan keluarga masyarakatnya. Harapannya yakni

peran aktif kerja sama dengan berbagai pihak khususnya orang tua sangat dibutuhkan dalam hal pengontrolan aktifitas menggunakan *smartphone*, maupun PC dan lain sebagainya, sehingga setiap siswa di rumah merasa mendapatkan dorongan untuk beraktivitas jasmani dalam berbagai bentuk aktifitas dan pada berbagai kesempatan sekalipun di masa pandemi ini.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan temuan terbaru dari Syamsul Rizal, dkk (Syamsul et al., 2022) yakni dari Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X1 SMA Negeri 1 Batuputih Dengan Angka 0 (0%) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali, 1 (3,030%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 12 (36,36%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 (54,54 %) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 2 (6,060%) Siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Penelitian lain pada tahun 2017 tentang status kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta menunjukkan bahwa hasil penelitian status kebugaran jasmani siswa yaitu: 1 siswa (1,58%) kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali (FD Andriyani, 2017). Hasil tersebut mengindikasikan perlunya rancangan program aktivitas jasmani khusus dari sekolah dalam rangka merekayasa sebuah model pembelajaran pendidikan jasmani guna meningkatkan status kebugaran jasmani siswa. Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar, dimana semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka akan menunjang hasil belajar siswa (Abduh et al., 2020 ; Karatte, 2020). Selain itu, kebugaran jasmani juga berhubungan dengan tingkat konsentrasi siswa, dimana menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Krissanthy et al., (2020) kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 33,4% terhadap konsentrasi siswa kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi. Melalui kegiatan olahrag secara baik, benar dan teratur maka akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal yang menjadi modal dalam meningkatkan produktivitas kerja (Hasibuan & Siregar, 2017; Ningrum & Adrianto, 2010).

Berdasarkan uraian data di atas semakin menegaskan bahwa pihak sekolah perlu memikirkan langkah strategis guna meningkatkan aktivitas jasmani siswa ketika di sekolah maupun ketika peserta didik kembali ke rumahnya masing-masing, misalnya mendorong siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada klub-klub olahraga disekitarnya melalui penekanan pemberian tugas rumah, harapannya yakni para peserta didik dapat lebih beraktivitas jasmani dengan maksimal dengan muaranya yaitu tercapainya kebugaran siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah ditemukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu: bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa/siswi SMP Se- Kecamatan Golewa di masa pandemi covid 19, berkategori baik sebanyak 24 siswa atau 12 %, berkategori sedang sebanyak 140 siswa atau 70 %, berkategori kurang sebanyak 36 % atau 18 %, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa di SMP se Kecamatan Golewa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa pada peserta didik di SMP Se- Kecamatan Golewa 0,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Se Kecamatan Golewa berada pada kategori sedang.

Saran

Berdasarkan penelitian dan implikasi penelitian ini, adapun beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi siswa, hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kebugaran

- jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa, termasuk pemberian tugas yang mengarahkan kepada pemenuhan status kebugaran bagi para pelajar.
 3. Mengingat penelitian yang dilakukan penulis adalah dapat dikategorikan sebagai penelitian awal terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Se kecamatan Golewa, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga data - data yang diperoleh dapat lebih lengkap sebagai bahan pembandingan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Se- Kecamatan Golewa

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), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for Life Updated Fifth Edition*. Human Kinetics.
- Hasibuan, R., & Siregar, S. W. (2017). Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru Smp Negeri 1 Kutalimbaru. *Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 43–51. <https://doi.org/10.24114/ko.v1i2.12890>
- Karatte, M. A. S. (2020). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Sma Negeri 3 Luwu*. Universitas Negeri Makassar.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Kristiyanti, H. (n.d.). Dampak Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Kelas III di Sekolah Dasar. In 2021. Universitas Jambi.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Maksum, A. (2017). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Natal, Y. . (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology*, 4(1), 22–36. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Ningrum, D. N. A., & Adrianto, E. H. (2010). Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 25353.
- Nurhasan. (2012). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka.
- Presiden Republik Indonesia. (2007). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>

- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suherman, A., Ginanjar, A., Juliantine, T., & Hidayat, Y. (2019). Sports Orientation During Learning Team Or Individual Sports Using A Sport Education Model. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 377–386. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i2.24021>
- Suleyman, Y. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol*, 36(2), 689–696.
- Syamsul, R. S., Ferawati, & Kurnia, R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani di Masa New Normal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Kab. Kolaka Utara. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 36–49.