



Physical Fitness Level of Kosgoro Lawang Vocational High School Students After the Covid 19 Pandemic

Rachmad Yuli Anggono¹⁾, Hari Pamungkas²⁾, Sudari³⁾

^{1,2}*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simpang Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia*

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic has begun to gradually recover, the condition for approximately 3 years this many stay at home activities have an impact on everyone's fitness, especially for students. on. so it is necessary to measure the level of physical fitness of the students of SMK Kosgoro Lawang by using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument for the students of SMK Kosgoro Lawang. Research data collection was carried out at SMK Kosgoro Lawang. The data collection technique was carried out through the stages of tests and measurements using (TKJI). The data analysis technique used is descriptive statistical technique. Calculating the Average Value (Mean), using a quantitative descriptive analysis technique with a percentage score. The results of data analysis that have been obtained show that the level of physical fitness of SMK Kosgoro Lawang students on the 60 meter running test is included in the Less criteria with 24%, 64% sufficient criteria and 12% good criteria. On the body lift test, 48% of the criteria are sufficient and 52% good. Furthermore, for the lying down test in the good category 24% and very good 76%. For the vertical jump test in the less than 20% category, 60 is enough, 16% is good and 4% is very good. The 1200 meter run test item, 4% less category, 8% less, 40% enough and 48% good.

Keywords: *Physical Fitness, Students, Post Covid 19 Pandemic*

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Kosgoro Lawang Pasca Pandemi Covid 19

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 sudah mulai berangsur pulih, kondisi selama kurang lebih 3 tahun ini banyaknya kegiatan stay at home ini berdampak pada kebugaran pada setiap orang khususnya bagi pelajar Hal ini sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar, menengah pertama hingga menengah atas. sehingga perlunya diukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Kosgoro Lawang dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa SMK Kosgoro Lawang. Pengambilan data penelitian dilakukan di SMK Kosgoro Lawang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran menggunakan (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean), menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase skor. Hasil analisis data yang sudah didapat, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMK Kosgoro Lawang pada tes lari 60 meter masuk pada kriteria Kurang dengan 24%, kriteria cukup 64% dan kriteria baik 12%. Pada tes angkat tubuh pada kriteria cukup 48% dan baik 52%. Selanjutnya untuk tes baring duduk pada kategori baik 24% dan baik sekali 76%. Untuk tes loncat tegak dalam kategori kurang 20%, cukup 60, baik 16% dan baik sekali 4%. Item tes lari 1200 meter, kategori kurang sekali 4%, kurang 8%, cukup 40% dan baik 48%.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, siswa, pasca pandemi covid 19

Correspondence author: Hari Pamungkas, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: haray.mpd@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 sudah mulai berangsur pulih, kondisi selama kurang lebih 3 tahun ini banyaknya kegiatan *stay at home* ini berdampak pada kebugaran pada setiap orang khususnya bagi pelajar. Sebagai usaha pencegahan penyebaran Covid 19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa (Firman & Rahayu, 2020). Hal ini sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar, menengah pertama hingga menengah atas.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan sedikit pun (Pamungkas & Nidomuddin, 2018), Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (H. Yusuf, 2018).

Bagi siswa SMA/Sekolah Menengah Atas Kosgoro, ini merupakan suatu hal yang sangat memprihatinkan. Dimana pada tubuh yang sehat adanya jiwa yang kuat, ini berhubungan dengan tata kelola pada pembelajaran yang saat ini sudah dilaksanakan secara offline/luring. (Henjilito, 2019) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat salah satu tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum (Saputro, 2018), sehingga perlunya diukur tingkat kebugaran jasmani

siswa SMK Kosgoro Lawang dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa SMK Kosgoro Lawang.

METODE

Jenis Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode analisis survey serta pengumpulan data penelitian dengan memakai tes pengukuran. Desain penelitian ini adalah evaluasi. Evaluasi merupakan suatu proses pengambilan keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar, baik yang menggunakan instrumen tes (Sudijono, 2013). Populasi diartikan sebagai keseluruhan dari subjek maupun objek penelitian. Apabila disini seorang peneliti ingin meneliti mengenai semua elemen yang terdapat pada wilayah penelitiannya, (Arikunto, 2013) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Kosgoro Lawang. Jumlah populasi sebanyak 225 orang siswa. Siswa yang menjadi populasi adalah seluruh siswa laki-laki. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2021). Sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling pada siswa SMK Kosgoro Lawang dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang. Pengumpulan data yang digunakan dengan instrumen atau alat ukur sebagai media pengumpulan data. "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati" (M. Yusuf, 2016)

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMK Kosgoro Lawang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam tes pada penelitian ini yaitu:

- Tes Lari 60 Meter untuk mengukur kecepatan
- Tes Pull Up untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan bahu
- Tes Sit Up untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- Tes Vertical Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai
- Tes Lari 1000 Meter untuk mengukur daya tahan jantung paru

Tabel 1. Nilai TKJI Putra usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean), menghitung nilai rata-rata dengan menggunakan rumus yang telah dikemukakan oleh (Tri Hidayati, Handayani & Ikasari, 2019) adalah sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{X_1+X_2+\dots+X_n}{N} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

Keterangan:

\bar{X} = rata-rata / mean

X_i = data ke-i, dengan $i = 1, 2, 3, \dots, n$.

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase skor dihitung menggunakan rumus oleh (Arikunto, 2021) sebagai berikut:

$$Rumus = \frac{X}{Y} \times 100 \%$$

Keterangan :

X = Frekuensi

Y = Jumlah

100% = Bilangan tetap

HASIL

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Kosgoro Lawang rata-rata (mean) tertera pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Rata-rata (mean) tes TKJI Siswa SMK Kosgoro Lawang

60 m	angkat tubuh	baring duduk	loncat tegak	lari 1200 m
9,124	13,56	44,08	54,8	4,484

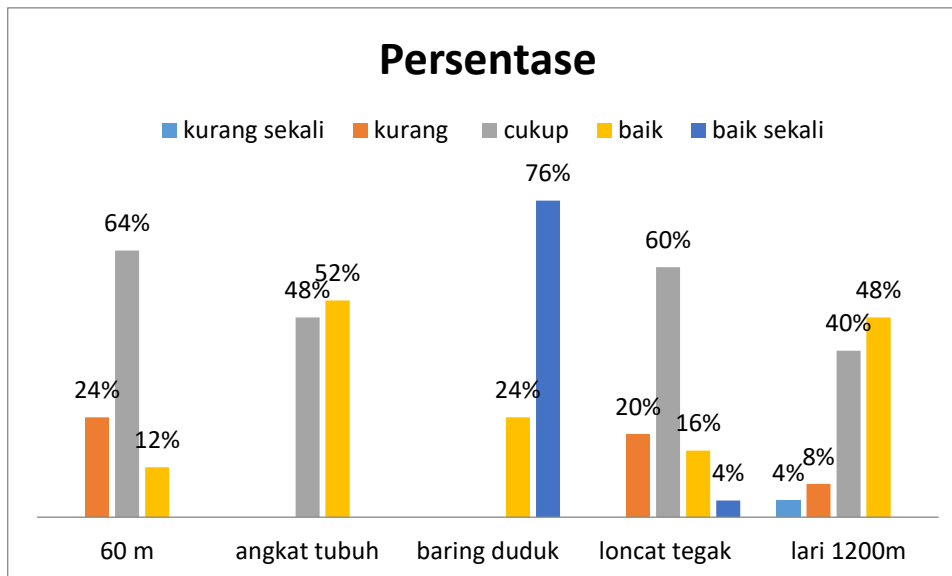
Hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Kosgoro Lawang dengan persentase skor tertera pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Persentase tes TKJI Siswa SMK Kosgoro Lawang

Nilai	60 m	angkat tubuh	baring duduk	loncat tegak	lari 1200m
1	0%	0%	0%	0%	4%
2	24%	0%	0%	20%	8%
3	64%	48%	0%	60%	40%
4	12%	52%	24%	16%	48%
5	0%	0%	76%	4%	0%

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang sudah didapat, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMK Kosgoro Lawang pada tes lari 60 meter masuk pada kriteria Kurang dengan 24%, kriteria cukup 64% dan kriteria baik 12%. Pada tes angkat tubuh pada kriteria cukup 48% dan baik 52%. Selanjutnya untuk tes baring duduk pada kategori baik 24% dan baik sekali 76%. Untuk tes loncat tegak dalam kategori kurang 20%, cukup 60, baik 16% dan baik sekali 4%. Item tes lari 1200 meter, kategori kurang sekali 4%, kurang 8%, cukup 40% dan baik 48%.



Gambar 1. Persentase hasil TKJI siswa SMK Kosgoro Lawang

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK Kosgoro Lawang, dapat dilihat sebagai acuan untuk tingkat kebugaran siswa yang perlu diperhatikan lebih terletak pada item lari 60 meter dimana persentase tertinggi pada kategori cukup 64% dan pada item lompat tegak dengan persentase tertinggi 60% pada kategori cukup.

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Kosgoro Lawang perlu ditingkatkan, supaya proses pembelajaran para peserta didik dapat lebih berkonsentrasi dalam belajar. Pasca pandemi covid 19 ini dapat dijadikan sebagai momentum untuk dapat merubah pola hidup menjadi lebih baik lagi, baik jasmani maupun rohani. Karena untuk membutuhkan tubuh sehat tidak perlu bugar, tetapi orang bugar pasti sehat.

SIMPULAN

Terdapat beberapa temuan pada penelitian ini, yaitu perlunya ditingkatkan kebugaran jasmani siswa SMK Kosgoro lawang agar dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Karena pasca pandemi covid 19 ini banyak para siswa yang pada awalnya bergerak aktif mulai dibatasi kegiatannya dan lebih sering berada di rumah. Untuk dapat mengembalikan tingkat kebugaran menjadi lebih baik dapat dilakukan

dengan olahraga secara rutin, serta dilakukan secara bertahap sesuai dengan kondisi tiap individu masing-masing.

DAFTAR RUJUKAN

- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Henjilito, R. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR. *Penjakora*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Pamungkas, H., & Nidomuddin, M. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Awal Kebugaran Jasmani Pada Tim Sepak Bola ASIFA*. 6(2), 75–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.32682/bravos.v6i2>
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170>
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan [sumber elektronis]* (R. Damayanti (ed.); 3 ed.). Bumi Aksara.
- Sudijono, A. (2013). *Pengantar statistik pendidikan*. Rajawali Pers.
- Tri Hidayati, Handayani, I., & Ikasari, I. H. (2019). *Statistika Dasar* (R. N. Brilian (ed.)). CV. Pena Persada.
- Yusuf, M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Suwito (ed.); 3 ed.). Prenada Media.