

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI MAN LUMAJANG DAN SMAN 1 WONOAYU SIDOARJO SAAT PANDEMI

Salsabilla Voliannisa Purwandana*. Nurhasan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*salsabilla18147@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang mengajarkan kemampuan fisik, motorik, dan pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler bola voli menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif, desain penelitian studi perbandingan. Penelitian dilakukan di MAN Lumajang dan SMAN 1 Wonoayu. Instrumen penelitian tes kebugaran jasmani berupa *vertical jump*, *sit up*, lari 60m, *pull up*, lari 1200m. Sampel penelitian ini sebanyak 6 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney Test* yang bertujuan melihat perbedaan hasil pada setiap kelompok. Hasil penelitian ini *vertical jump* SMAN 1 Wonoayu 30,50cm dan MAN Lumajang 31,33cm. *Sit up* SMAN 1 Wonoayu 51,50 kali dan MAN Lumajang 45,83 kali. Lari 60m SMAN 1 Wonoayu 9,57 detik dan MAN Lumajang 8,47 detik. *Pull up* SMAN 1 Wonoayu 8,67 kali dan MAN Lumajang 7,67 kali. Lari 1200m SMAN 1 Wonoayu 7.60 dan MAN Lumajang 6.61. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *vertical jump* yang diperoleh keduanya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *sit up* yang diperoleh keduanya dimana SMAN 1 Wonoayu memiliki skor yang lebih baik 51,50 kali dari pada MAN Lumajang 45,83 kali, terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu Lari 60m yang diperoleh keduanya dimana SMAN 1 Wonoayu memiliki skor waktu yang lebih baik 9,57 detik dari pada MAN Lumajang 8,47 detik, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *vertical jump* yang diperoleh keduanya, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu Lari 1200m yang diperoleh di keduanya dimana MAN Lumajang memiliki skor waktu yang lebih baik 6.61 dari pada SMAN 1 Wonoayu 7.60.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; bola voli

Abstract

Physical education is a subject that teaches physical abilities, motor skills, and knowledge. This study aims to students the level of physical fitness in volleyball extracurricular using a quantitative approach, a comparative study research design. The research was conducted at MAN Lumajang and SMAN 1 Wonoayu. Physical fitness test research instruments in vertical jumps, sit up, 60m run, pull up, 1200m run. The data analysis technique used the Mann-Whitney Test which aims to see the difference in results in each group. The results of this study vertical jump SMAN 1 Wonoayu 30.50 cm and MAN Lumajang 31.33 cm. sit up at SMAN 1 Wonoayu 51.50 times and MAN Lumajang 45.83 times. The 60m run for SMAN 1 Wonoayu was 9.57 seconds and MAN Lumajang was 8.47 seconds. The sample of this research is 6 students. Pull up at SMAN 1 Wonoayu 8.67 times and MAN Lumajang 7.67 times. Run 1200m at SMAN 1 Wonoayu 7.60 and MAN Lumajang 6.61. In conclusion, there is no significant difference between the vertical jump scores obtained between the two. There is a substantial difference between the sit-up scores obtained by both, where SMAN 1 Wonoayu has a better score of 51.50 times than MAN Lumajang 45.83 times, there is a significant difference between the 60m running time obtained by both, where SMAN 1 Wonoayu has a better time score of 9.57 seconds than MAN Lumajang 8.47 seconds, there is no significant difference between the vertical jump scores obtained by both, and there is a significant difference between 1200m Running time gained in both where MAN Lumajang had a better time score of 6.61 than SMAN 1 Wonoayu 7.60.

Keywords: physical fitness; extracurricular; volleyball

PENDAHULUAN

Pada era generasi milenial dimana kecanggihan IPTEK sehingga hampir semua manusia menggunakan teknologi untuk kegiatan sehari-hari. Penggunaan teknologi ini pada semua kalangan baik anak-anak, remaja, maupun dewasa sehingga menimbulkan individu yang semakin malas untuk bergerak melakukan kegiatan olahraga (Hasanah, 2021). Saat ini remaja lebih banyak menghabiskan waktu bermalas-malasan dan lebih sering menggunakan gadget dari pada melakukan aktivitas fisik (Hita, 2020). Ketika pandemi yang mengharuskan individu lebih banyak beraktivitas di rumah daripada diluar rumah sehingga mengakibatkan banyak melakukan kegiatan secara *online* dan bermain gadget terlalu lama. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani individu karena sebelum pandemi mereka dapat dengan leluasa berolahraga diluar rumah. (Rahmawati, 2021) menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik sebelum pandemi dan setelah pandemi apalagi pada saat pembelajaran PJOJK saat disekolah (Zenic et al., 2020).

Ericsson (2011) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang mengajarkan kemampuan fisik, motorik, dan pengetahuan. Aktivitas dalam pendidikan jasmani dapat disusun secara spesifik untuk mengembangkan ketrampilan gerak dasar siswa (Al Ardha et al., 2018). Pendidikan jasmani juga merupakan makna yang menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan peningkatan terhadap kualitas mental dan emosional siswa (Erfayliana, 2015). Pembiasaan nilai karakter siswa sekolah dasar dapat dikembangkan melalui model pembelajaran pendidikan jasmani dan dibantu oleh guru atau pendidik.

Guru mempunyai peran penting untuk menyusun kegiatan pembelajaran yang berkualitas (Indahwati, Tuasikal, & Al Ardha, 2019). Kegiatan tersebut bisa dilakukan sebagai kegiatan menyenangkan atau menghibur dan bisa juga untuk prestasi (Hadjarati, 2014). Kebugaran jasmani merupakan kegiatan yang dihasilkan dari aktivitas fisik secara teratur dengan melakukan olahraga ringan dalam durasi 30 menit memiliki manfaat untuk kemampuan kognitif yang lebih baik daripada siswa yang menghabiskan waktu lebih banyak dengan menonton youtube, bermain gadget, sosial media, menonton televisi, dan lain-lain (Kohl III & Cook, 2013).

Pada pendidikan jasmani, pembelajaran yang diajarkan oleh guru dikategorikan menjadi beberapa topik/tema seperti permainan bola besar, bola kecil sampai kebugaran jasmani. Secara umum, kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik (aktivitas sehari-hari) dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Hita, 2020). Kebugaran jasmani juga sangat diperlukan sekali oleh manusia, karena

faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas gerak yang diperoleh. Setiap manusia melakukan aktivitas fisik harus memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik. Pendidikan jasmani di sekolah dapat berperan untuk meningkatkan kebugaran siswa (Adhe et al., 2018). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka hasil yang diperoleh juga baik. Siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat memaksimalkan aktivitasnya di sekolah. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani, meliputi kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, daya tahan, daya ledak, dan kelenturan (Susanto, 2006).

Dalam tes kebugaran jasmani bermacam-macam yaitu tes kekuatan dan daya otot misalnya pull up, sit up, push up, dll. tes kecepatan meliputi lari 50-200 meter. Tes daya tahan bisa menggunakan lari 2,4 km. Tes kelincahan bisa menggunakan lari bolak-balik dengan ketentuan yang ada. Tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada penelitian ini adalah vertical jump, lari 60 m, sit up, pull up, dan lari 1200m. Masing-masing siswa diberi satu kali kesempatan untuk melakukan vertical jump, lari 60 m dalam waktu secepat-cepatnya, melakukan sit up dalam waktu 1 menit, melakukan pull up selama 1 menit, dan berlari sepanjang 1200m dengan waktu secepat-cepatnya, penelitian ini lebih mengarah atau lebih fokus pada cabang olahraga bola voli. Menurut Afiffudin (2016) bola voli merupakan permainan olahraga yang di mainkan oleh 2 (dua) tim yang berlawanan, dan masing-masing tim dimainkan oleh 6 (enam) orang pemain. Dalam bola voli juga ada keterampilan khusus setiap pemainnya, yaitu spiker (pemukul), setter (pengumpan), dan libero, tujuan utama dalam permainan bola voli ini yaitu memukul bola sekeras-kerasnya kearah lawan sampai bola jatuh di area lawan (Pranopik, 2017). Bola voli adalah salah satu ekstrakurikuler di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya di khususkan untuk siswa kelas X dan XI. Tujuan di adakan ekstrakurikuler bola voli adalah meningkatkan prestasi siswa dan mengasah keterampilan dalam permainan bola voli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet pada saat pandemi di MAN Lumajang dan SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo pada ekstrakurikuler Bola Voli.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian studi perbandingan (*comparative study*). Penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2013) yaitu penelitian kuantitatif bisa diartikan sebagai metode penelitian yang dapat digunakan untuk mempelajari suatu populasi atau sampel yang diteliti, dan datanya dapat dikumpulkan melalui alat bantu penelitian. Penelitian ini diambil di MAN Lumajang dan

SMAN 1 Wonoayu karena dua sekolah tersebut memiliki prestasi yang berbeda di setiap daerahnya, dan MAN Lumajang di naungi oleh DEPAG (Departemen Agama) dan SMAN 1 Wonoayu di naungi oleh DINAS.

Penelitian dilakukan di MAN Lumajang dan SMAN 1 Wonoayu dan dilaksanakan pada bulan Desember 2021 – Januari 2022. Populasi penelitian diambil dari ekstrakurikuler bola voli sebanyak 12 atlet putra dengan usia 16-18 tahun dari masing-masing sekolah. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kebugaran jasmani berupa a). vertical jump, b). Sit up, c). Lari 60m, d) pull up, e) lari 1200m.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

Deskripsi Statistik Data				
	Min	Max	Mean	Std. Dev
Wonoayu Vertical Jump	24	38	30.50	4.506
Wonoayu Sit Up	45	56	51.50	4.506
Wonoayu Lari 60m	8.68	10.47	9.5733	0.85596
Lumajang Vertical Jump	25	35	31.33	3.830
Lumajang Sit Up	43	50	45.83	2.401
Lumajang Lari 60m	7.87	8.98	8.4700	0.42877
Wonoayu Pull Up	6	10	8.67	1.633
Wonoayu Lari 1200	6.80	8.89	7.6033	0.81471
Lumajang Pull Up	5	10	7.67	1.862
Lumajang Lari 1200	5.89	7.45	6.6150	0.54423

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diatas dapat dilihat hasil nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviation pada masing-masing kelompok data penelitian.

Tabel 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Wonoayu Vertical Jump	0.918	6	0.489
Wonoayu Sit Up	0.888	6	0.309
Wonoayu Lari 60m	0.799	6	0.057
Lumajang Vertical Jump	0.894	6	0.341
Lumajang Sit Up	0.889	6	0.312
Lumajang Lari 60m	0.933	6	0.602
Wonoayu Pull Up	0.822	6	0.091
Wonoayu Lari 1200	0.921	6	0.514
Lumajang Pull Up	0.950	6	0.737
Lumajang Lari 1200	0.987	6	0.981

Uji normalitas dapat menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* apabila besar sampel >50 sedangkan teknik *Shapiro-Wilk* digunakan apabila besar sampel < 50 . Dikarenakan dalam penelitian ini jumlah sampel kurang

dari 50 pada setiap kelompok, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan normal jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak normal jika nilai sig $< 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal dikarenakan nilai sig semuanya lebih besar dari pada 0,05.

Tabel 3. Uji Homogenitas MAN Lumajang

Test of Homogeneity of Variances			
SMAN 1 Wonoayu			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.175	3	20	0.008
MAN Lumajang			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.668	3	20	0.030

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Test of Homogeneity of Variances. Data dikatakan homogen jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak homogen jika nilai sig $< 0,05$. Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas diatas, didapatkan nilai sig 0,008 $< 0,05$ untuk kelompok data di SMAN 1 Wonoayu dan sig 0,030 $< 0,05$ untuk kelompok data di MAN Lumajang. Maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang tidak homogen dikarenakan nilai sig $< 0,05$.

Tabel 4. Uji Hipotesis 1 Vertical Jump antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	15.000
Wilcoxon W	36.000
Z	-.486
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.627
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.699 ^b

Dikatakan terdapat perbedaan jika nilai sig $< 0,05$ dan tidak terdapat perbedaan jika nilai sig $> 0,05$. Berdasarkan hasil uji analisis diatas menggunakan teknik Mann-Whitney Test, didapatkan hasil yaitu sig 0,627 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Vertical Jump yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Hal tersebut didasarkan pada nilai Mean di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang tidak memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai Mean Vertical Jump antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Group Statistics				
	Sekolah	N	Mean	Std. Dev
Skor	SMAN 1 Wonoayu	6	30.5000	4.50555
	MAN Lumajang	6	31.3333	3.82971

Berdasarkan tabel Group Statistics diatas, dapat dilihat bahwa sekolah MAN Lumajang memiliki skor Mean vertical jump yang lebih baik yaitu 31,33cm dari pada sekolah SMAN 1 Wonoayu yaitu 30,50cm.

Tabel 6. Uji Hipotesis 2 Sit Up antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	5.000
Wilcoxon W	26.000
Z	-2.096
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.041 ^b

Dikatakan terdapat perbedaan jika nilai sig < 0,05 dan tidak terdapat perbedaan jika nilai sig > 0,05. Berdasarkan hasil uji analisis diatas menggunakan teknik Mann-Whitney Test, didapatkan hasil yaitu sig 0,036 < 0,05. Maka dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Sit Up yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Hal tersebut didasarkan pada nilai Mean di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Mean Sit Up antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Group Statistics				
	Sekolah	N	Mean	Std. Dev
Skor	SMAN 1 Wonoayu	6	51.5000	4.50555
	MAN Lumajang	6	45.8333	2.40139

Berdasarkan tabel *Group Statistics* diatas, dapat dilihat bahwa sekolah SMAN 1 Wonoayu memiliki skor *Mean Sit Up* yang lebih baik yaitu 51,50 dari pada sekolah MAN Lumajang yaitu 45,83.

Tabel 8. Uji Hipotesis 3 Lari 60m antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	5.000
Wilcoxon W	26.000
Z	-2.082
Asymp. Sig. (2-tailed)	.037
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.041 ^b

Dikatakan terdapat perbedaan jika nilai sig < 0,05 dan tidak terdapat perbedaan jika nilai sig > 0,05. Berdasarkan hasil uji analisis diatas menggunakan teknik Mann-Whitney Test, didapatkan hasil yaitu sig 0,037 < 0,05. Maka dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu Lari 60m yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Hal tersebut didasarkan pada nilai Mean

di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Nilai Mean Lari 60m antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Group Statistics				
	Sekolah	N	Mean	Std. Devi
Skor	SMAN 1 Wonoayu	6	9.5733	0.85596
	MAN Lumajang	6	8.4700	0.42877

Berdasarkan tabel Group Statistics diatas, dapat dilihat bahwa sekolah SMAN 1 Wonoayu memiliki skor Mean waktu Lari 60m yang lebih baik yaitu 9,57 detik dari pada sekolah MAN Lumajang yaitu 8,47 detik.

Tabel 10. Uji Hipotesis 4 Pull Up antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	33.000
Z	-.998
Asymp. Sig. (2-tailed)	.318
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.394 ^b

Dikatakan terdapat perbedaan jika nilai sig < 0,05 dan tidak terdapat perbedaan jika nilai sig > 0,05. Berdasarkan hasil uji analisis diatas menggunakan teknik Mann-Whitney Test, didapatkan hasil yaitu sig 0,318 > 0,05. Maka dapat disimpulkan jika tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Pull Up yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Hal tersebut didasarkan pada nilai Mean di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang tidak memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 11. Nilai Mean Pull Up antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Group Statistics				
	Sekolah	N	Mean	Std. Devi
Skor	SMAN 1 Wonoayu	6	8.67	1.633
	MAN Lumajang	6	7.67	1.862

Tabel 12. Uji Hipotesis 5 Lari 1200m antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	4.500
Wilcoxon W	25.500
Z	-2.166
Asymp. Sig. (2-tailed)	.030
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.026 ^b

Dikatakan terdapat perbedaan jika nilai sig < 0,05 dan tidak terdapat perbedaan jika nilai sig > 0,05. Berdasarkan hasil

uji analisis diatas menggunakan teknik Mann-Whitney Test, didapatkan hasil yaitu $\text{sig } 0,026 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu lari 1200m yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang. Hal tersebut didasarkan pada nilai *Mean* di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 13. Nilai Mean Lari 1200m antara SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang

Group Statistics				
	Sekolah	N	Mean	Std. Devi
Skor	SMAN 1 Wonoayu	6	7.60	0.81471
	MAN Lumajang	6	6.61	0.54423

Berdasarkan tabel Group Statistics diatas, dapat dilihat bahwa sekolah MAN Lumajang memiliki skor Mean waktu lari 1200m yang lebih baik yaitu 6 menit 61 detik dari pada sekolah SMAN 1 Wonoayu yaitu 7 menit 60 detik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang, sebab aspek itu amat mendukung terhadap hasil kegiatan yang dijalani. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan diri seorang siswa ialah pandangan penting yang wajib dilindungi. Buat menjaga kebugarannya, siswa dituntut untuk bisa menata pola hidupnya dengan baik untuk melakukan aktivitas olahraga. siswa juga harus mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang bagus untuk mengoptimalkan aktivitasnya selama di sekolah (Prakoso & Hartoto, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang terpaut dengan keahlian serta kesanggupannya dalam melakukan kegiatan dengan cara maksimal serta efektif. Kebugaran jasmani ialah sesuatu kondisi yang dipunyai ataupun digapai seseorang dalam kaitannya kepada keahlian buat melaksanakan kegiatan fisik. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan disaat kegiatan fisik bisa dicoba tanpa mengalami kelelahan atau keletihan yang berlebihan. Seseorang yang dengan cara fisik bugar bisa melaksanakan kegiatan tiap harinya dengan aktif, mempunyai resiko kecil dalam permasalahan kesehatan serta bisa menikmati aktivitas olahraga dan bermacam kegiatan yang lainnya (Juhanis, 2013).

Situasi kesegaran jasmani seorang yang sanggup untuk mengadaptasi seluruh beban fisik ataupun kejiwaan yang diperoleh ialah dasar guna menggapai daya produksi ataupun hasil kegiatan yang maksimal. Kenaikan serta perawatan kesegaran jasmani perlu terus dicoba. Kualitas kemampuan fisik untuk bisa mengadaptasi beban yang diperoleh dapat terlihat dari tingkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani ialah dimensi kemampuan keahlian aktivitas orang yang sangat berfungsi dalam mendukung

munculnya kegiatan fisik antara lain hasil dari kegiatan, olah raga, serta hasil berlatih (Sulistiono, 2014).

Kebugaran jasmani merupakan keahlian buat melakukan kewajiban tiap hari dengan intensitas serta tanggung jawab serta tanpa mempunyai rasa letih yang melampaui batas. Dan masih memiliki sisa ataupun persediaan energi buat menikmati durasi senggangnya serta buat kebutuhan tiba-tiba. Atlet menginginkan tingkatan kebugaran jasmani yang besar buat bisa menggapai hasil yang maksimal. Begitu pula para anak didik sekolah lanjutan tingkat pertama menginginkan tingkatan kebugaran jasmani yang lebih bagus buat bisa berlatih dengan bagus.

Bagian-bagian kebugaran jasmani ialah satu kesatuan serta mempunyai ketergantungan yang akrab antara satu dengan yang lain, serta tiap-tiap bagian mempunyai identitas tertentu dan mempunyai tugas utama ataupun mempengaruhi pada kebugaran jasmani seorang. Supaya seorang bisa dibidang mempunyai tingkatan situasi fisik yang bagus ataupun tingkatan kebugaran jasmaninya bagus, hingga status tiap bagian kebugaran jasmani wajib dalam kategori baik.

Prinsip-prinsip kebugaran jasmani merupakan dapat tingkatkan ataupun menjaga kualitas fungsi tubuh yang mencakup kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan serta daya tahan otot serta komposisi badan. Buat tingkatkan perihal itu dibutuhkan bimbingan dengan cara maksimal yang mencakup overload (beban lebih), specificity (kekhususan) serta reversible (kembali asal). Kesuksesan menggapai kebugaran amat didetetapkan oleh kualitas bimbingan yang mencakup: tujuan bimbingan, bentuk bimbingan, pemakaian alat bimbingan serta yang lebih berarti merupakan dosis ataupun takaran bimbingan yang dipaparkan dalam tiap latihannya.

Kebugaran jasmani bersifat relatif, maksudnya jika kebugaran jasmani senantiasa dihubungkan dengan kewajiban serta pekerjaan terus menjadi besar tingkatan kebugaran jasmaninya hingga terus menjadi besar pula energi kerjanya kepada pekerjaan khusus. Seorang yang merasa segar belum pasti bugar, karena buat bisa melakukan kewajiban tiap hari seorang tidak cuma dituntut leluasa dari penyakit saja, namun pula dituntut mempunyai kesegaran motoris supaya bisa berprestasi. Dengan begitu hingga ada ikatan yang amat akrab antara kesegaran serta kesehatan. Segar merupakan sesuatu kondisi sehat dengan cara fisik, psikologis, serta sosial yang bisa membolehkan seorang buat melaksanakan kegiatan dengan cara produktif. Bugar merupakan keahlian orang buat melaksanakan gunanya dengan cara berdaya guna serta efisien.

Supaya kebugaran jasmani senantiasa terpelihara, hingga tidak hendak terbebas dari pola hidup segar yang wajib diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan metode biasakan memakan masakan yang 4 segar 5 sempurna,

senantiasa melindungi kebersihan individu, istirahat yang lumayan, menjauhi kebiasaan- kebiasaan kurang baik yang dapat kurangi kebugaran jasmaninya. Tiap orang dalam melaksanakan kegiatan tiap hari amat diperlukannya situasi kesegaran jasmani yang bagus. Tingkatan kesegaran jasmani seorang hendak mempengaruhi kepada kesiapan raga ataupun benak buat bisa menerima beban kegiatan. Begitu pula dengan siswa yang memiliki kewajiban berlatih tiap hari.

Siswa yang mempunyai tingkatan kesegaran yang bagus hingga hendak bisa melaksanakan tugasnya dengan bagus pula. Tingkatan kesegaran jasmani di sekolah masih kurang bagus, perihal ini disebabkan minimnya kegiatan gerak siswa alhasil mudah kelelahan saat melaksanakan kegiatan yang lain. Tingkatan kebugaran jasmani mempunyai aspek yang amat berarti untuk seseorang siswa, alhasil butuh dikontrol keadaannya, dilindungi serta ditingkatkan bila sedang dirasa kecil (Hakama, 2013). Dalam pembelajaran di sekolah, seluruh siswa dalam melakukan aktivitas tiap harinya ialah berlatih di sekolah pastinya membutuhkan hasil yang bagus. Kegiatan anak didik yang padat menimbulkan siswa membutuhkan kesegaran jasmani.

Pada dasarnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh 2 aspek penting yang dibagi jadi aspek internal serta aspek eksternal. Aspek internal ialah aspek yang telah menempel serta berdiam pada seseorang orang, semacam aspek genetik, umur, ataupun jenis kelamin (Hita, 2021). Sebaliknya aspek eksternal ini ialah aspek yang ada ataupun didapat dari luar semacam bimbingan, kegiatan fisik, gaya hidup, status gizi, serta lain- lain. Berartinya kesegaran jasmani untuk anak umur sekolah antara lain tingkatan keahlian organ tubuh, sosial emosional, sportifitas serta antusias kompetisi. Sebagian peneliti pula mengatakan kalau kesegaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan hasil akademis.

Kesegaran jasmani akrab kaitannya dengan aktivitas orang dalam melaksanakan pekerjaan serta bergerak. Kesegaran jasmani yang diperlukan buat mensupport kegiatan tiap hari(pekerjaan) seorang supaya pekerjaan ataupun kegiatan itu maksimal. Pekerjaan ataupun kegiatan juga bisa pengaruhi kesegaran jasmani seorang. Kesegaran jasmani yang besar ialah modal elementer buat menuntaskan aktivitas dengan cara bergairah, efisien, serta berdaya guna, alhasil berdampak pada daya produksi, serta seluruhnya itu dijadikan salah satu penanda mutu pangkal energi orang yang amat diharapkan terdapat pada diri orang selaku bagian dari warga yang lagi aktif dalam melaksanakan pembangunan (Pahliwandari, 2014).

Salah satu metode buat tingkatan kesegaran tubuh merupakan lewat berolahraga yang dicoba dengan cara tertib, terukur, terprogram, analitis serta senantiasa bertambah. Pembinaan kondisi fisik lewat berolahraga

ialah landasan buat tingkatan kesegaran jasmani, alhasil bisa beraktifitas dengan bagus. Seorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang bagus hendak bebas dari mungkin luka pada dikala melaksanakan kegiatan fisik ataupun berolahraga yang lebih berat. Minimnya daya tahan tubuh, elastisitas persendian, kekuatan otot, kecepatan serta kelincuhan ialah pemicu penting tampaknya luka dalam berolahraga (Hermawan, Januarto, & Fitriady, 2021).

Irianto (2004) Menyatakan jika keberhasilan dalam menggapai suatu tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan menurut konsep FIT yaitu frekuensi, intensitas, dan time. (1) Frekuensi latihan buat tingkatan kesegaran jasmani butuh dicoba 3-5 kali per pekan. Durasi yang dipakai buat berlatih dicoba 20-60 menit. Bagusnya dicoba berselang contoh: senin, rabu, jumat, sebaliknya hari yang lain dipakai buat rehat supaya badan mempunyai peluang melaksanakan *recovery* (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat entengnya latihan. Besarnya keseriusan terkait pada tipe serta tujuan latihan. Dengan cara biasa keseriusan latihan kesegaran merupakan 60%-90% detak jantung maksimum serta dengan cara spesial besarnya keseriusan latihan tergantung pada pada tujuan latihan, (3) *Time* merupakan durasi yang diperlukan selama melaksanakan latihan.

Kesegaran jasmani ialah salah satu aspek yang mempengaruhi untuk kemajuan di sekolah. Pada anak umur sekolah, diperlukan tingkatan kesegaran jasmani yang bagus, alhasil mensupport untuk kemajuan anak didik dalam melaksanakan aktivitas apapun di sekolah. Bagian kesegaran jasmani mencakup: kemampuan daya tahan serta paru, kekuatan otot, daya tahan otot, elastisitas, serta komposisi tubuh terpaut dengan kenaikan kesehatan (Hita & Kushartanti, 2018).

Buat tingkatan kesegaran paru- jantung serta penyusutan berat tubuh dibutuhkan durasi berlatih 20- 60 menit. Pengembangan kesegaran jasmani seorang lewat sesuatu kegiatan berolahraga, bermaksud buat tingkatan kondisi fisik serta daya tahan tubuh seorang supaya sanggup menjajaki kegiatan pembelajaran dengan bagus (Hita, 2020). Seorang yang mempunyai bagian kesegaran jasmani yang besar hendak menopang kepada kegiatan aktivitas belajarnya serta tingkatan kemampuan dan sanggup buat melaksanakan kegiatan fisik yang lain. Buat mendapatkan kesegaran jasmani yang bagus hingga diperlukan latihan fisik dengan gelombang latihan yang tertib.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian dilakukan di MAN Lumajang dan SMAN 1 Wonoayu yang dilaksanakan pada bulan

Desember 2021-Januari 2022. Instrumen penelitian menggunakan tes kebugaran jasmani berupa a). Vertical Jump, b). Sit Up, c). Lari 60m, d) Pull Up, e) Lari 1200m. Hasil dalam penelitian ini yaitu a). Rata-rata Vertical Jump di SMAN 1 Wonoayu yaitu 30,50cm dan MAN Lumajang yaitu 31,33cm, b). Rata-rata Sit Up di SMAN 1 Wonoayu yaitu 51,50 kali dan MAN Lumajang yaitu 45,83 kali, c). Rata-rata Lari 60m di SMAN 1 Wonoayu yaitu 9,57 detik dan MAN Lumajang yaitu 8,47 detik, d). Rata-rata Pull Up di SMAN 1 Wonoayu yaitu 8,67 kali dan MAN Lumajang yaitu 7,67 kali, e). Rata-rata waktu Lari 1200m di SMAN 1 Wonoayu yaitu 7 menit 60 detik dan MAN Lumajang yaitu 6 menit 61 detik. Kesimpulan penelitian ini yaitu; a) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Vertical Jump yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang, b) Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Sit Up yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang dimana sekolah SMAN 1 Wonoayu memiliki skor Mean Sit Up yang lebih baik yaitu 51,50 dari pada sekolah MAN Lumajang yaitu 45,83, c) Terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu Lari 60m yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang dimana sekolah SMAN 1 Wonoayu memiliki skor Mean waktu Lari 60m yang lebih baik yaitu 9,57 detik dari pada sekolah MAN Lumajang yaitu 8,47 detik, d) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Pull Up yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang, e) Terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu Lari 1200m yang diperoleh di SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang dimana sekolah MAN Lumajang memiliki skor Mean waktu Lari 1200m yang lebih baik yaitu 6 menit 61 detik dari pada sekolah SMAN 1 Wonoayu yaitu 7 menit 60 detik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dari penelitian ini yaitu; 1) Penelitian ini bisa dijadikan sebagai penunjang dalam melakukan penelitian-penelitian lain yang lebih baik lagi kedepannya. 2) Untuk sekolah SMAN 1 Wonoayu dan MAN Lumajang diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan tingkat kebugaran peserta didik melalui latihan vertical jump, sit up, lari 60m, pull up, dan lari 1200m.

DAFTAR PUSTAKA

Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>

Affudin, A. C. (2016). Kemampuan Vo2Max Atlet

Bolavoli Putra Siswa Madrasah Aliyah Negeri Rengel Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).

- Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Adhe, K. R., Putra, K. P., Khory, F. D., & Hartoto, S. (2018). Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 226–229. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.59>
- Ashadi Cahyadi. (2015). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 35–43. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.28>
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 313–329.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Hakama, A. (2013). *Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Masuk Pagi dengan Siswa yang Masuk Siang*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hasanah, U. (2021). Implementasi Nilai-Nilai Pancasila di Kalangan Generasi Millennial Untuk Membendung Diri Dari Dampak Negatif Revolusi Industri 4.0. *Pedagogy: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(1), 52–59.
- Hermawan, F. L., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Circuit Training terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 89–97. <https://doi.org/10.17977/um040v5i1p89-97>
- Hita I, Kushartanti W, N. F. (2018). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
- Hita, I P A D. (2020). *Efektivitas metode latihan aerobik dan anaerobik untuk menurunkan tingkat overweight dan obesitas 1*. 7(2), 135–142. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2>
- Hita, I Putu Agus Dharma. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal*

Penjakora, 7(2), 135–142.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2>

- Hita, I Putu Agus Dharma, Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizeyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies*, 29, 450–458. <https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.028>
- Indahwati, N., Tuasikal, A. R. S., & Al Ardha, M. A. (2019). Developing Project Based Learning (PBL) as a teaching Strategy in Physical Education for Preservice Physical Education Teacher. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 490–497.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juhanis. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. *Jurnal ILARA*, 4(1), 25–35.
- Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*.
- Pahliwandari, R. (2014). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 44–53. <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.137>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *JPOK*, 3(1), 9–13.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestas*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Rahmawati, W. (2021). *Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Di Saat Pandemi Covid-19 dan Tingkat Kebugaran Jasmani: Studi Kasus di Desa Maja Selatan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Susanto, E. (2006). Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152.
- Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic: contextualizing urban vs. rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 3997.