

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Gerald Valentino Dimas Putra*, Taufiq Hidayat

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*gerald.17060464149@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang membutuhkan aktivitas gerak, apabila aktivitas gerak tidak terpenuhi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi virus covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa selama masa pandemi Covid-19 di SMA Budi Utomo Prambon. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini menggunakan seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 97 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yang dimana diambil secara acak menggunakan undian dari seluruh kelas XI sehingga terpilih kelas XI-Mipa 2 dengan berjumlah 33 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dari peserta didik yang berjumlah 33 siswa, dengan dibagi menjadi 18 siswa Laki-Laki dan 15 siswa Perempuan, yang menunjukkan pada sampel laki-laki masuk dalam kategori sangat kurang dengan nilai mean sebesar 27,5 yang terdiri dari 1 siswa masuk dalam kategori sedang dan 17 siswa masuk dalam kategori sangat kurang dengan presentase distribusi data yaitu 6% kategori sedang dan kategori sangat kurang sebesar 94%, dan sampel perempuan masuk dalam kategori sangat kurang dengan besar nilai mean yaitu sebesar 21,9 data ini terdiri dari 3 orang siswa masuk dalam kategori kurang dan 12 siswa masuk dalam kategori sangat kurang dengan presentase distribusi data yaitu 20% kategori kurang dan 80% masuk dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan data dan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran siswa Laki-laki dan Perempuan di SMA Budi Utomo Prambon masuk dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci: tingkat kebugaran jasmani; MFT; pandemi

Abstract

Physical education is a process that requires movement activity, if the movement activity is not fulfilled it can cause complication of the covid-19 virus. This study aims to find out the fitness levels of students during the Covid-19 pandemic at Budi Utomo Prambon High School. This study used a non-experimental type of study with a quantitative descriptive approach. The population of this study used all 97 grade XI students. Sampling used the cluster random sampling technique which was taken randomly used lottery from all XI classes so that class XI-Mipa 2 was selected with a total of 33 students. The instruments in this study used the MFT (*Multistage Fitness Test*) test. This data analysis technique used quantitative descriptive analysis techniques. The result of the data analysis showed data on the level of physical fitness from 33 students, divided into 18 Male students and as many as 15 Female students, Which showed that the male sample was included in the category with a mean value of 27.5 consisted of 1 student in the moderate category and 17 student are in the very poor category with a presentage of data distribution that is 6% moderate category and very less category was 94%, and from the sample of women in the category of very less this result supported by a large mean value of 21.9 this data consisted of 3 students in the category of less and 12 students fell into the category of very less with a percentage of data distribution that was 20% less category and 80% fell into the category of very less. Based on these data and result, it can be concluded that the average fitness level of male and female students at Budi Utomo Prambon High School fell into the category of very lacked.

Keywords: physical fitness level; MFT; pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 ini juga dikenal sebagai pandemi virus corona, pada kondisi saat ini dapat merubah susunan kehidupan di masyarakat, aktivitas yang telah menjadi kebiasaan di masyarakat dimana sekarang diwajibkan untuk selalu menjaga jarak, bekerja dan belajar di rumah. Pemerintah juga memberi himbauan agar masyarakat Indonesia menerapkan *physical distancing* dan *social distancing* yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus covid-19. Penyebaran covid di Indonesia meningkat dengan itu penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) diberlakukan di Indonesia untuk mengurangi penyebaran covid-19 (Permadhi & Sudirga, 2020). Penerapan PSBB membuat masyarakat untuk melakukan aktivitas dengan menjaga jarak, akan tetapi masyarakat harus tetap aktif bekerja dan belajar dari rumah. Kebiasaan baru seperti pembatasan sosial, bekerja dan belajar dirumah membuat masyarakat memiliki gaya hidup yang baru sehingga dari kondisi tersebut membuat masyarakat kekurangan aktivitas gerak, studi menunjukkan bahwa kondisi tubuh yang kekurangan aktivitas gerak membuat menurunnya imunitas tubuh yang memungkinkan seseorang terinfeksi virus covid-19 (Hadi, 2020). Olahraga sangat penting dilakukan di masa pandemi seperti ini yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh serta menjaga kebugaran tubuh. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan untuk tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dapat dilakukan dengan latihan aerobik dan latihan kekuatan.

Di masa pandemi ini mengakibatkan perubahan aktivitas disekolah normal biasanya, siswa berangkat ke sekolah dan bertatap muka dengan guru kini telah berubah belajar dari rumah dengan belajar secara daring, belajar secara daring guna untuk menghindari kontak langsung dengan siswa lain dan guru, belajar secara daring otomatis menggunakan teknologi yang ada sehingga pembelajaran tidak dapat dilakukan secara tatap muka dengan guru atau tidak dapat beraktivitas seperti biasanya. Menurut (Viscione & D'elia, 2019) pembelajaran daring ini dipilih untuk menangani atau upaya mengurangi menyebarnya virus covid-19 di lingkungan sekolah, meskipun terdapat kekurangan dan kelebihan di disistem pembelajaran daring ini, akan tetapi diharapkan untuk pendidik dan peserta didik melakukannya secara maksimal pemanfaatan teknologi didalam pembelajaran daring ini merubah semua disiplin ilmu yang dibutuhkan untuk mencapai kemampuan akademik dan tidak perlu melakukan aktivitas apapun dihadapannya. Seperti halnya pemerintah provinsi yang menyarankan sekolah dan kampus untuk melakukan

proses belajar mengajar melalui daring atau dilaksanakan dirumah masing-masing. Mengacu dari penelitian (Herlina & Suherman, 2020) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peluang besar untuk dikembangkan ditengah pandemi covid-19.

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang yang berkaitan dengan gerak seseorang, perkembangan fisik dan psikis seseorang, Pendidikan jasmani merupakan proses dalam pendidikan yang dimana memanfaatkan aktivitas fisik dan menghasilkan suatu perubahan secara utuh dan menyeluruh disetiap masing masing individu manusia, baik dari segi fisik, mental dan emosional. (Hartono, dkk 2013). Menurut (Rahayu, 2016) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki aspek-aspek yang penting untuk diterapkan kepada manusia, Pendidikan jasmani merupakan proses yang membutuhkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kemampuan setiap individu dari segi fisik dan mental. Membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik dan meningkatkan kebugaran tubuh merupakan salah satu manfaat dari kebugaran jasmani. Pembiasaan Pendidikan jasmani dapat dinilai dijadikan wadah untuk menyalurkan kemampuan dan keterampilan di bidang olahraga, Pendidikan jasmani juga mengarah kepada gaya hidup yang sehat dan memiliki potensi untuk mengembangkan interaksi sosial yang berkarakter (Lleixà et al., 2016). Pendidikan jasmani dapat memberi pola hidup yang sehat didalam lingkungan pendidikan, yang bertujuan untuk mengetahui dampak pendidikan jasmani yang telah diterapkan didalam kelas tentang tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Jingwen Liu et al., 2017). pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dengan begitu pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang, WHO memperkirakan angka kematian diseluruh dunia yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang sebesar 1,9 juta dan juga ada 2,6 juta angka kematian yang salah satu penyebabnya yaitu kelebihan berat badan atau obesitas (Dobbins et al., 2013).

Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat untuk kesehatan mental dan psikososial. jika seseorang kekurangan aktivitas fisik dan memiliki cara gaya hidup tidak sehat kelak akan berdampak bagi kesehatannya yang mengakibatkan kelebihan berat badan dan masalah Kesehatan lainnya (Corby, 2018) Hal ini juga diungkapkan oleh (Rebello et al., 2020) ada banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya kelebihan berat badan yaitu penyakit kardiovaskular, penyakit diabetes, dan penyakit paru paru. Penyakit tersebut sangat sering dilaporkan membuat orang dapat terinfeksi virus covid-19. Pendidikan jasmani memberikan aktivitas fisik yang bisa didapatkan oleh peserta didik dan memiliki manfaat

bagi Kesehatan tubuh dan psikososialnya, Pendidikan jasmani merupakan media pendorong untuk meningkatkan perkembangan keterampilan motorik anak, kemampuan fisik, pengetahuan dan nilai (sikap, emosional, mental, sosial) dan pola hidup yang sehat dapat menghasilkan tumbuh kembang anak menjadi seimbang. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik merupakan upaya pencegahan untuk mengatasi berbagai resiko kesehatan di semua kalangan, jenis kelamin dan sosial ekonomi serta aktivitas fisik juga merupakan pengeluaran energi dan tenaga untuk meningkatkan gerak tubuh seseorang yang menjadikannya memiliki hidup lebih sehat (Tremblay et al., 2011).

Pendidikan jasmani ialah salah satu program pembelajaran yang cukup penting untuk meningkatkan kebugaran siswa dan membentuk karakter siswa, dengan ini agar siswa dapat berpartisipasi mengikuti aktivitas olahraga secara langsung untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman belajar dari aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara terstruktur, maka dari itu sekolah diharapkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk mengembangkan kebugaran siswa dan pembentukan karakter siswa agar lebih baik lagi. Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berarti, seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan stamina yang baik dan setelah melakukan aktivitas tersebut masih memiliki stamina untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun aktivitas tambahan yang lain dalam kondisi tubuh yang masih prima (Hartono, dkk 2013) Kebugaran jasmani adalah kegiatan yang dapat membuat tubuh seseorang menjadi santai dan tidak merasa capek setelah melakukan aktivitas fisik ringan, sedang yang bersifat rekreasi dan hiburan, tentunya siswa membutuhkan untuk memiliki kondisi tubuh yang bugar agar lebih semangat dalam menjalankan aktivitasnya (Afriwardi, 2011). Kebugaran jasmani berperan penting untuk kebutuhan individu seseorang dalam menopang rutinitas berupa aktivitas jasmani, orang yang sehat belum pasti memiliki kebugaran tubuh yang baik dan belum pasti bisa melakukan aktivitas fisik berat namun sebaliknya, jika seseorang memiliki kebugaran tubuh yang baik maka pasti bahwa orang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Kebugaran dapat ditingkatkan serta dipertahankan dengan latihan, kemampuan pada fisik seseorang dapat ditentukan sesuai derajat kebugaran, semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang maka semakin tinggi juga kemampuan kerja fisik orang tersebut. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka latihan harus dilakukan secara rutin dengan beban

yang meningkat secara berkala (Darmawan, 2017). Dalam hal tersebut memiliki dampak yang positif seperti seseorang menjadi kuat, terampil, dan memiliki keefesienan dalam bergerak.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana seseorang bisa menjalankan aktivitas fisik yang banyak. Dalam usia remaja aktivitas fisik sangat diperlukan karena diusia remaja pertumbuhan dan berkembang sangat cepat terjadi dan akan berpengaruh pada masa tua nanti. Pertumbuhan dan perkembangan anak dibedakan menjadi 3 fase yaitu fase remaja awal dengan umur 10-14 tahun, remaja pertengahan dengan umur 15-17 tahun, fase remaja akhir dengan umur 18-21 tahun (Rahmawati, 2017). Dalam penelitian ini difokuskan pada remaja pertengahan dan remaja akhir dengan kisaran umur 16-18 tahun secara umum pada siswa kelas XI. Pada kisaran umur 16-18 tahun yang berada di fase remaja pertengahan dan remaja akhir adalah fase yang dimana mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dari segi psikologis, segi fisik maupun sosial (Wulandari, 2014).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas dan dengan adanya fenomena pandemi yang membuat peserta didik diharuskan untuk belajar dirumah secara daring sehingga peserta didik tidak dapat melakukan kegiatan disekolah secara langsung, dengan peristiwa tersebut yang akan berdampak pada aktivitas fisik yang dialami peserta didik. Maka penelitian ini dilakukan dengan asumsi bahwasannya belum ada penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Budi Utomo Prambon pada masa pandemi Covid-19, dan pada saat itu hanya pembelajaran PJOK yang dilakukan secara tatap muka. Dengan ini peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran pola hidup sehat pada masa pandemi covid-19.

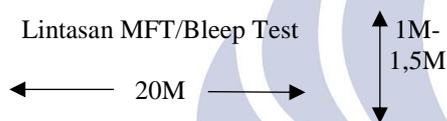
METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Budi Utomo Prambon dengan populasi penelitiannya adalah kelas XI SMA Budi Utomo Prambon tahun pelajaran 2020/2021 yang keseluruhan dari kelas XI berjumlah 97 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yang dilakukan dengan cara undian atau dengan angka *random* (Maksum, 2018).

Cara pengambilan sampel dengan melakukan undian sehingga seluruh kelas XI mempunyai peluang menjadi sampel. Dengan membuat 3 kertas undian yang berisi 2 kertas kosong dan 1 kertas sebagai sampel kemudian mengumpulkan seluruh ketua kelas dari setiap kelas XI, yang mendapatkan kertas bertuliskan sampel maka kelas

tersebut yang menjadi sampel penelitian dan sampel yang didapat adalah sebanyak 33 siswa mewakili seluruh kelas XI dengan kisaran umur 16-18 tahun.

Instrument yang digunakan untuk pengambilan data kebugaran jasmani peneliti menggunakan MFT (*Multitasking Fitness Test*) yang mengacu pada norma Brianmac dengan tujuan untuk mengukur kerja maksimal jantung dan paru-paru, peneliti memilih MFT karena dianggap mengetahui hasil VO2Max secara cepat dan VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes MFT ialah lintasan tes berupa tanah yang datar atau lapangan olahraga di sekolah, tabel pencatat hasil VO2Max, speaker aktif, flashdisk, tanda batas jarak, alat ukur panjang lintasan, bulpoin. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Mean, Standart Deviasi, dan Presentase.



Gambar 1. Lintasan Tes MFT

Pelaksanaan Tes MFT yaitu siswa lari dengan jarak 20 meter secara bolak-balik dan mengikuti panduan melalui kaset atau mp3 yang sudah diputarkan. Setiap pemberangkatan pelaksanaan MFT dilakukan dengan 4 sampai 5 siswa, petugas pencatat hasil tes berjumlah 3 orang. Setiap petugas pencatat mengawasi 1 sampai 2 siswa, setelah pelaksanaan tes selesai data dikumpulkan dan dilakukan perhitungan VO2Max (Anggi Prayogi, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Budi Utomo Prambon. Hasil analisis ini akan disajikan berupa tabel.

Tabel 1. Data Hasil Perhitungan MFT Siswa Laki-Laki

No.	Nama	Umur	Vo2Max	Kategori
1	Reza	17	32.4	Sangat Kurang
2	Adam	17	21.6	Sangat Kurang
3	Mochtar	16	21.6	Sangat Kurang
4	Alfito	16	24.8	Sangat Kurang
5	Ananta	17	22	Sangat Kurang
6	Asnu	17	27.6	Sangat Kurang
7	Bima	17	43.6	Sedang
8	Chatur	17	33.9	Sangat Kurang
9	Feri	17	30	Sangat Kurang
10	Irgi	17	24.4	Sangat Kurang
11	Aan	16	30.2	Sangat Kurang
12	Rizky	16	29.5	Sangat Kurang
13	Fisal	17	24	Sangat Kurang

No.	Nama	Umur	Vo2Max	Kategori
14	Dimas	17	24.8	Sangat Kurang
15	Yusuf	18	25.2	Sangat Kurang
16	Zein	17	27.2	Sangat Kurang
17	Wisnu	17	27.6	Sangat Kurang
18	Yogi	17	24.4	Sangat Kurang

Dari tabel 1 merupakan tabel dari siswa laki-laki dengan menunjukkan hasil tes MFT yang telah diubah dalam bentuk penilaian Vo2max berdasarkan norma dan kategorinya dengan siswa yang mendapatkan kategori sangat kurang sebanyak 17 siswa sedangkan siswa yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 1 siswa.

Tabel 2. Data Hasil Perhitungan MFT Siswi Perempuan

No.	Nama	Umur	Vo2Max	Kategori
1	Ika	18	18.4	Sangat Kurang
2	Diva	18	25	Kurang
3	Dwi	17	22.8	Sangat Kurang
4	Fenis	17	25.2	Kurang
5	Yonara	17	22	Sangat Kurang
6	Finas	17	22.8	Sangat Kurang
7	Ica	17	20.8	Sangat Kurang
8	Indah	18	21.2	Sangat Kurang
9	Rahma	17	20	Sangat Kurang
10	Dewi	17	20.8	Sangat Kurang
11	Ria	17	21.6	Sangat Kurang
12	Rini	17	20.4	Sangat Kurang
13	Rizka	17	27.6	Kurang
14	Risa	16	21.2	Sangat Kurang
15	Siti	17	19.2	Sangat Kurang

Dari tabel 2 merupakan tabel dari siswi perempuan dengan menunjukkan hasil MFT yang telah diubah dalam bentuk penilaian VO2Max berdasarkan norma dan juga kategorinya, siswi yang mendapatkan kategori sangat kurang sebanyak 12 siswi, sedangkan siswi yang mendapatkan kategori kurang sebanyak 3 siswi.

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data Siswa Laki-Laki

Deskripsi	Nilai
Mean	27,5
Standar Deviasi	5,4
Maximal	43,6
Minimal	21,6

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau mean dari siswa laki-laki dengan perhitungan MFT sebesar 27,5 dan nilai standar deviasi sebesar 5,4 sedangkan nilai maximal sebesar 43,6 dan nilai minimal sebesar 21,6.

Tabel 4. Hasil Deskripsi Data Siswi Perempuan

Deskripsi	Nilai
Mean	21,9
Standart Deviasi	2,4
Maksimal	27,6
Minimal	18,4

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau mean siswi perempuan dengan perhitungan MFT sebesar 21,9 dan nilai standar deviasi sebesar 2,4 sedangkan nilai maksimal sebesar 27,6 dan nilai minimal sebesar 18,4

Tabel 5. Distribusi Data Siswa Laki-Laki Berdasarkan Kategori Vo2Max

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase
Luar Biasa	>55	0	0%
Sangat Baik	51-55	0	0%
Baik	45-50	0	0%
Sedang	38-44	1	6%
Kurang	35-37	0	0%
Sangat Kurang	<35	17	94%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan dari hasil tabel 5 menunjukkan hasil distribusi data siswa laki-laki berdasarkan Vo2Max dengan siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan presentase 6% dan siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 17 siswa dengan presentase sebanyak 94% sedangkan kategori luar biasa, sangat baik, baik, kurang sebanyak 0 dengan presentase 0%.

Tabel 6. Distribusi Data Siswi Perempuan Berdasarkan Kategori Vo2Max

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase
Luar Biasa	>41	0	0%
Sangat Baik	39-41	0	0%
Baik	35-38	0	0%
Sedang	31-34	0	0%
Kurang	25-30	3	20%
Sangat Kurang	<25	12	80%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil tabel 6 menunjukkan hasil distribusi data siswi perempuan berdasarkan Vo2Max dengan siswi yang mendapatkan kategori kurang banyak 3 siswi dengan presentase sebesar 20%, siswi dengan kategori sangat kurang sebanyak 12 siswi dengan presentase sebesar 80% sedangkan kategori luar biasa, sangat baik, baik, sedang sebanyak 0 dengan presentase sebesar 0% Berdasarkan hasil pengambilan data dan penghitungan data dapat diketahui hasil dari nilai analisis data perhitungan MFT yang diubah dalam bentuk Vo2Max dan telah dikategorikan menurut norma tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata atau mean siswa laki-laki sebesar 27,6 dengan rincian sebanyak 17 (94%) siswa yang dikategorikan dalam kondisi sangat kurang dan 1 (6%) siswa dikategorikan dalam kondisi sedang. Sedangkan siswi perempuan memiliki nilai rata-rata atau mean sebesar 21,9 dengan rincian sebanyak 12 (80%) siswi yang dikategorikan dalam kondisi sangat kurang dan 3 (20%) siswi yang dikategorikan dalam

kondisi kurang. Berdasarkan data penelitian menunjukkan rata-rata tingkat kebugaran siswa di SMA Budi Utomo Prambon berada pada tingkat sangat kurang dalam tes kebugaran (Vo2Max). Hasil penelitian ini sependapat dengan (Rachman & Nasution, 2017) yang menyatakan kategori sangat kurang dengan presentase 66,03% yang berjumlah 35 siswa dari 53 siswa.

Dengan kategori tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa masih belum maksimal. Hasil tersebut juga didukung dengan pernyataan Guru PJOK SMA Budi Utomo Prambon melalui wawancara yang mengatakan bahwa, dimana masa pandemi ini banyak aktivitas yang dibatasi. Seperti aktivitas di sekolah yang dilakukan secara daring, kegiatan ekstrakurikuler yang berkurang, sehingga aktivitas gerak yang dilakukan siswa menjadi berkurang dan hal ini dapat berdampak pada kebugaran jasmani siswa. Selayaknya juga aktivitas fisik dapat menjaga kebugaran tubuh serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak terpapar covid-19. Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal dapat dicapai melalui aktivitas fisik dan olahraga secara baik yang dilakukan dengan teratur. Selama pandemi covid-19 melanda ada rasa takut untuk beraktivitas diluar rumah. Dalam situasi seperti ini tentunya kita harus tetap menjaga imunitas tubuh karena bagaimanapun juga imunitas tubuh sangat penting untuk kita (Gumantan et al., 2020).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka hasil akhir penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut, Berdasarkan data yang telah ditampilkan dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani sekolah SMA Budi Utomo Prambon masuk dalam kategori sangat kurang. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata yang diperoleh siswa laki-laki sebesar 27,5 yang menunjukkan kategori sangat kurang dan juga nilai rata-rata yang dimiliki siswi perempuan sebesar 21,9 yang menunjukkan kategori sangat kurang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberi saran sebagai bantuk bahan masukan dan acuan bagi guru PJOK maupun sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melalui aktivitas tambahan seperti mengikuti ekstrakurikuler. Bahwasannya sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengingat aktivitas fisik siswa yang dapat berdampak pada masa tua nanti. Maka dengan itu diharapkan peserta didik dapat menambah serta menjaga

aktivitas fisik dirumah dengan melakukan push up, sit up, jogging, dan lain-lain guna menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (2011) (EGC (ed.)). Penerbit Buku Kedokteran, EGC. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20463113&lokasi=lokal>
- ANGGI PRAYOGI, D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Mia Dan Iis Sma Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 140–142.
- Corby, S. (2018). Public sector employment regimes: Transformations of the state as employer By Karin Gottschall, Bernhard Kittel, Kendra Briken, Jan-Ocko Heuer, Sylvia Hils, Sebastian Streb, Markus Tepe, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2015. ISBN: 978-0-230-33715-2; £73. *Social Policy & Administration*, 52(3). <https://doi.org/10.1111/spol.12395>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2).
- Dobbins, M., Husson, H., Decorby, K., & Larocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2013, Issue 2). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru, A., Hartati, C. Y. H., & Nurhasan., Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/art>
- icle/view/16186
- Jingwen Liu, Rulan Shangguan, Xiaofen D. Keating, Jessica Leitner, Y. W. (2017). *A conceptual physical education course and college freshmen's health-related fitness. Vol. 117 N*, 53–68. <https://doi.org/10.1108/HE-01-2016-0002>
- Lleixà, J., Martín, V., Portillo, M. del C., Carrau, F., Beltran, G., & Mas, A. (2016). Comparison of fermentation and wines produced by inoculation of *Hanseniaspora vineae* and *Saccharomyces cerevisiae*. *Frontiers in Microbiology*, 7(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00338>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Permadhi, P. L. O., & Sudirga, I. M. (2020). Problematika Penerapan Sistem Karantina Wilayah Dan Psbb Dalam Penanggulangan Covid-19. *Kertha Semaya : Journal Ilmu Hukum*, 8(9), 1355. <https://doi.org/10.24843/ks.2020.v08.i09.p06>
- Rachman, G. F. N., & Nasution, J. D. H. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 44–48. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan* (Cetakan 2). Alfabeta : Bandung, 2016.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49. <https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Rebello, C. J., Kirwan, J. P., & Greenway, F. L. (2020). Obesity, the most common comorbidity in SARS-CoV-2: is leptin the link? *International Journal of Obesity*, 44(9), 1810–1817. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-0640-5>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. C., & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36(1), 59–64. <https://doi.org/10.1139/H11-012>
- Viscione, I., & D'elia, F. (2019). Augmented reality for learning in distance education: The case of e-sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 2047–2050. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5304>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya

Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>



UNESA
Universitas Negeri Surabaya