

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMKN 2 BUDURAN KELAS X MM 2 DAN X BDP 1

Kiky Agustin Ardianita*, Dony Andrijanto

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

*kiky.18150@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi yang terjadi seperti saat ini membuat aktivitas fisik seorang siswa terbatas, karena pembelajaran dilakukan secara online sehingga berpengaruh pada kebugaran jasmaninya. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X di SMKN 2 Buduran. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil adalah siswa kelas X MM 2 dan X BDP 1 yang berjumlah 63 siswa dengan rincian X MM 2 terdiri dari 12 siswa perempuan dan 22 siswa laki-laki, sedangkan X BDP 1 terdiri dari 23 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki. Sampel yang digunakan dalam menentukan responden menggunakan *cluster random sampling*. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik peneliti menggunakan jenis tes TKJI. Pada penelitian ini analisis data menggunakan statistik dengan Microsoft Excel. Berdasarkan hasil dan pembahasan maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada kelas X MM 2 dan kelas X BDP 1 dilihat dari hasil spesifikasi untuk kelas X MM 2 dengan frekuensi terbanyak yg berkategori kurang dari 18 siswa dengan hasil persentase sebesar 53%. Sedangkan untuk hasil tingkat kebugaran jasmani pada kelas X BDP 1 memperoleh hasil frekuensi terbesar sebesar 18 siswa yang memiliki kategori kurang dengan nilai persentase sebesar 62%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan hasil frekuensi sebanyak 36 siswa dengan persentase sebesar 57%.

Kata Kunci: PJOK; tingkat kebugaran jasmani; siswa

Abstract

During a pandemic like the current one, a student's physical activity is limited, because learning is done online so that it affects their physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class X students at SMKN 2 Buduran. The type of research carried out is using a survey method with a quantitative descriptive approach. The samples taken were students of class X MM 2 and X BDP 1 which amounted to 63 students with details X MM 2 consisted of 12 female students and 22 male students, while X BDP 1 consisted of 23 female students and 6 male students. The sample used in determining the respondents used cluster random sampling. To measure the level of physical fitness of the students, the researchers used the TKJI test. In this study data analysis using statistics with Microsoft Excel. Based on the results and discussion, it is obtained that the level of physical fitness in class X MM 2 and class X BDP 1 is seen from the specifications for class X MM 2 with the highest frequency in the category less than 18 students with a percentage result of 53%. Meanwhile, for the results of the level of physical fitness in class X BDP 1, the highest frequency results are 18 students who have the Less category with a percentage value of 62%. So it can be concluded that the results of the overall level of physical fitness are in the less category with a frequency of 36 students with a percentage of 57%.

Keywords: PJOK; physical fitness level; students

PENDAHULUAN

Di Indonesia pendidikan banyak sekali macam-macamnya, adapun pendidikan pada umumnya dan adapun pendidikan yang berfokus untuk ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) Salah satu pendidikan yang umum dan juga mempelajari gerak adalah Pendidikan jasmani atau yang sering disebut dengan PJOK (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga). PJOK merupakan bagian dari pelajaran wajib dan dilaksanakan di berbagai jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Menurut Alnedral (2016) melalui PJOK, pembelajaran dapat dilakukan dengan gerakan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan seorang peserta didik yang berkaitan dengan kemampuan kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan), dan afektif (sikap) yang mengikuti proses pembelajaran. Pendapat tersebut selaras dengan pendapat Samsudin (2014) Pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas fisik yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan potensi diri, pengetahuan dan perilaku yang berkaitan dengan hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya mengajarkan tentang aktivitas fisik saja, tetapi juga dapat dijadikan sebagai jembatan dalam menggali potensi dalam diri siswa. Di setiap sekolah pasti akan memfasilitasi keterampilan dengan berbagai macam kegiatan yang diadakan di area sekolah pada jam diluar pembelajaran seperti ekstrakurikuler serta siswa juga dapat mengikuti kegiatan sesuai dengan keterampilannya untuk mengembangkan potensi dalam dirinya serta menciptakan generasi bangsa yang berprestasi. Makanan yang bergizi, kemauan, kemampuan, dan kondisi tubuh yang baik merupakan salah satu faktor keberhasilan seorang siswa dalam proses belajar. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berarti.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan status kesehatan klinis secara bersamaan waktu, tetapi peningkatan kesehatan mungkin disebabkan oleh perubahan biologis yang berbeda dari yang bertanggung jawab atas peningkatan kebugaran fisik (Sookhanaphibarn & Choensawat, 2015). Aktivitas fisik dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun seperti olahraga yang terjadwal seperti lari 15 menit setiap pagi, jalan kaki 4000 sampai 5000 langkah setiap hari, bersepeda setiap minggu, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugur.

Sehat dan bugur merupakan suatu komponen yang harus dimiliki pada tiap individu. Sehat adalah suatu keadaan tubuh dikatakan sehat baik secara spiritual, mental fisik maupun sosial sehingga dapat hidup produktif setiap harinya (Qalam & Keagamaan, 2022). Sedangkan untuk bugur adalah kemampuan tubuh pada individu yang bertujuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang memiliki energi yang cukup dan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut masih memiliki energi dan tidak merasa kelelahan (Bao, 2022). Dari kedua istilah tersebut dapat disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau bisa disebut juga dengan *physical fitness* merupakan suatu konstruk yang dinamis, yang memiliki arti bahwa kebugaran jasmani harus terus ditingkatkan karena merupakan komponen penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari (Suherman, 2019).

Manfaat kebugaran jasmani adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus untuk menjaga kesehatan seseorang (Okuyan & Begen, 2022). Pasaribu (2020) menjelaskan bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat dua aspek antara lain kebugaran jasmani dalam hal kesehatan (*health related fitness*) meliputi: (1) daya tahan pada jantung dan paru-paru (*kardiorespirasi*), (2) Kekuatan otot (*strength*), (3) daya tahan pada otot (*endurance*), (4) *fleksibilitas*, dan (5) komposisi tubuh. Serta kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi: (1) kecepatan, (2) *power*, (3) keseimbangan, (4) kelincahan, (5) koordinasi, dan (6) kecepatan reaksi.

Peneliti menggunakan SMKN 2 Buduran sebagai tempat untuk penelitian karena bersamaan dengan pelaksanaan PLP II yaitu di SMKN 2 Buduran, untuk menghemat waktu dalam pengambilan data. Setelah 1 tahun pembelajaran dilakukan secara *online*, akhirnya pemerintah memperbolehkan melakukan pembelajaran secara tatap muka dengan syarat harus tetap mematuhi protokol kesehatan. Adapun protokol kesehatan yang telah di sahkan oleh pemerintah yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan dimapaun dan kapanpun (Juwita & Napitupulu, 2021). Untuk pembelajaran hanya diperbolehkan 50% saja yang melakukan pembelajaran secara *offline* sehingga 50% lainnya melakukan pembelajaran secara *online*. Waktu pembelajaran yang diizinkan hanya 25 menit setiap 1 jam pelajaran.

Peneliti melakukan penelitian ini karena peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMKN 2 Buduran setelah 1 tahun dirumah saja dan melakukan pembelajaran secara *online* akibat pandemi Covid-19 yang tidak memperbolehkan untuk berkerumun agar tidak menyebar luaskan virus tersebut. Sementara itu, sistem

pembelajaran telah berkembang menjadi sistem interaktif dengan sistem atau *platform* bantuan digital yang dapat terhubung ke perangkat komunikasi digital (Muthoharoh, 2021). Setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMKN 2 Buduran, peneliti dapat menginformasikan kepada pihak sekolah dan guru PJOK untuk memilih model pembelajaran seperti apa yang dibutuhkan siswa-siswi SMKN 2 Buduran tersebut.

Atas beberapa pertimbangan tersebut peneliti hanya memilih 2 kelas dari 12 kelas, karena waktu yang singkat dan tidak diperbolehkan untuk berkerumun terlalu banyak. Kelas yang dipilih yaitu kelas X MM (Multimedia) 2 dan X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1. Dua kelas yang telah disebutkan pada kalimat sebelumnya tersebut memiliki perbedaan yaitu kelas Multimedia lebih fokus mempelajari tentang *IT (Information and Technology)* dan juga komputer, untuk kelas Bisnis Daring Pemasaran lebih fokus mempelajari bisnis dan cara pemasaran suatu produk. Selain itu perbedaan juga terletak pada jumlah siswa laki-laki dan perempuan, untuk kelas X MM (Multimedia) 2 lebih banyak siswa laki-laki daripada siswa perempuan, sedangkan untuk kelas X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1 lebih banyak siswa perempuan daripada siswa laki-laki. Berikut rincian tiap kelas, kelas X MM (Multimedia) 2 siswa laki-laki terdapat 22 siswa sedangkan siswa perempuan terdapat 14 siswa dengan 1 siswa ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) pada tulang punggungnya sehingga tidak bisa mengikuti olahraga di lapangan. Sedangkan untuk kelas X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1 terdapat 8 siswa laki-laki dan 28 siswa perempuan.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian survei menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Maksam (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu peristiwa, gejala, atau fenomena tertentu. Penelitian kuantitatif biasanya mengkaji *mean* (rata-rata) dari data yang berasal dari sampel penelitian (MS, 2016). Peneliti tidak membandingkan variabel satu dengan variabel lainnya, jenis penelitian ini selanjutnya disebut sebagai penelitian deskriptif (Muhyi et al., 2018). Sesuai dengan definisi dari metode penelitian kuantitatif, peneliti mencari *mean* atau rata-rata dari penelitian yang dilakukan. Variabel merupakan suatu objek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini variabel bebas adalah tingkat kebugaran jasmani.

Maksam (2018) menjelaskan populasi adalah sekelompok individu atau objek yang menjadi sumber

sampel yang akan diteliti dan kemudian digeneralisasikan. Jika populasi dalam jumlah besar dan jika peneliti mengalami kendala seperti keterbatasan sumber daya, waktu dan tenaga sehingga tidak mungkin peneliti untuk mempelajari seluruh populasi, oleh karena itu peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode sampel dengan *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan pengambilan sampel yang menggunakan sistem acak karena jumlah populasi terlalu besar (Maksam, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 2 Buduran yang terdiri dari 12 kelas yaitu X RPL (Rekayasa Perangkat Lunak), X MM (Multimedia) 1 – X MM (Multimedia) 3, X AK (Akuntansi) 1 – X AK (Akuntansi) 3, X PBK (Perbankan), X OTKP (Otomotif dan Tata Kelola Perkantoran) 1 dan X OTKP (Otomotif dan Tata Kelola Perkantoran) 2, X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1 dan X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 2. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X MM (Multimedia) 2 dan X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1 yang berjumlah 63 siswa dengan rincian X MM (Multimedia) 2 terdiri dari 12 siswa perempuan dan 22 siswa laki-laki, sedangkan X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1 terdiri dari 23 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Jenggolo Kab. Sidoarjo pada tanggal 10 dan 18 Mei 2022 dimulai pukul 07.30 – 09.00.

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan tes secara langsung di Lapangan Jenggolo Kab. Sidoarjo pada tanggal 10 dan 18 Mei 2022 dimulai pukul 07.30 – 09.00.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), yaitu:

1. Lari cepat 60 m
2. Gantung siku / *Pull Up* 60 detik
3. *Sit Up* 60 detik
4. *Vertical Jump*
5. Lari jarak sedang 1200 m (Sepdanius et al, 2019)

Tabel 1. Norma Tes Lari Cepat

Nilai	Usia 16 s/d 19 Tahun	
	Putra	Putri
5	Sd–7.2 detik	Sd–8.4 detik
4	7.3–8.3 detik	8.5–9.8 detik
3	8.4–9.6 detik	9.9–11.4 detik
2	9.7–11.0 detik	11.5–13.4 detik
1	11.1–dst	13.5–dst

Pada tabel 1 merupakan tabel dari norma tes lari cepat dengan jarak 60m dan rentang usia 16 s/d 19 tahun.

Tabel 2. Norma Tes Pull Up

Nilai	Usia 16 s/d 19 Tahun	
	Putra	Putri
5	19 ke atas	40 detik ke atas
4	14–18	20–39 detik
3	09–13	08–19 detik
2	05–08	02–07 detik
1	0–4	0–01 detik

Pada tabel 2 merupakan tabel dari norma tes *pull up* atau gantung siku dengan rentang usia 16 s/d 19 tahun.

Tabel 3. Norma Tes Sit Up

Nilai	Usia 16 s/d 19 Tahun	
	Putra	Putri
5	41 kali ke atas	29 kali ke atas
4	30–40 kali	20–28 kali
3	21–29 kali	10–19 kali
2	10–20 kali	03–09 kali
1	00–09 kali	00–02 kali

Pada tabel 3 merupakan tabel dari norma tes *sit up* selama 60 detik dengan rentang usia 16 s/d 19 tahun.

Tabel 4. Norma Tes Vertical Jump

Nilai	Usia 16 s/d 19 Tahun	
	Putra	Putri
5	73 cm ke atas	50 cm ke atas
4	60–72 cm	39–49 cm
3	50–59 cm	31–38 cm
2	39–49 cm	23–30 cm
1	Di bawah 39 cm	Di bawah 23 cm

Pada tabel 4 merupakan tabel dari norma tes *vertical jump* dengan rentang usia 16 s/d 19 tahun.

Tabel 5. Lari Jarak Sedang

Nilai	Usia 16 s/d 19 Tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 3'14"	Sd 3'52"
4	3'15"–4'25"	3'53"–4'56"
3	4'26"–5'12"	4'57"–5'58"
2	5'13"–6'33"	5'59"–7'23"
1	Di bawah 6'33"	Di bawah 7'23"

Pada tabel 5 merupakan tabel dari norma tes lari sedang dengan jarak 1200m dan rentang usia 16 s/d 19 tahun.

Tabel 6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22–25	Baik Sekali (BS)
2	18–21	Baik (B)
3	14–17	Sedang (S)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
4	10–13	Kurang (K)
5	05–09	Kurang Sekali (KS)

Pada tabel 6 merupakan tabel dari klasifikasi tingkat kebugaran hasil dari keseluruhan rangkaian tes pada rentang usia 16 s/d 19 tahun. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan tes secara langsung di sekolah. Berikut alat yang digunakan adalah *stopwatch*, peluit, Alat Tulis Kantor (ATK), *banner vertical jump*, kapur, lap kain, dan meteran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti akan membahas mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian tersebut menggunakan tes TKJI. Serta sampel yang digunakan sebagai responden adalah siswa kelas X MM (Multimedia) 2 dan kelas X BDP (Bisnis Daring Pemasaran) 1, berikut paparan dari hasil penelitian:

Tabel 7. Descriptif Statistik Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X MM 2

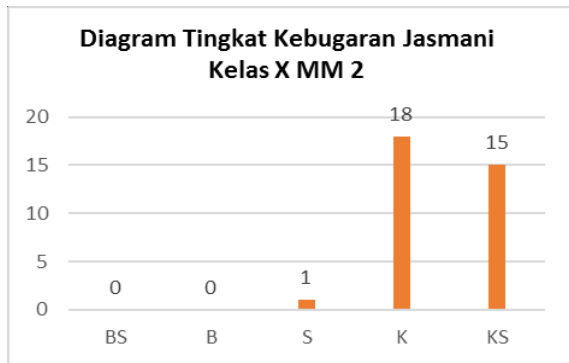
N	29
Mean	10,31
Median	10
SD	1,89
Min	6
Max	14

Pada tabel 7 dapat dilihat pada tabel deskriptif statistik di atas diketahui beberapa hasil sebagai berikut *Mean* (rata-rata) sebesar 10,31; *Median* (nilai tengah) sebesar 10; *standard deviation* sebesar 1,89; nilai minimal sebesar 6; serta untuk nilai maksimal sebesar 14. Berikut adalah tabel klasifikasi kelas X MM 2:

Tabel 8. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X MM 2

No	Kategori	f	p
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	1	3%
4	Kurang (K)	18	53%
5	Kurang Sekali (KS)	15	44%
Total		34	100%

Pada tabel 8 dapat dilihat bahwa hasil dari klasifikasi tes TKJI pada siswa kelas X MM 2 memperoleh hasil pada kategori "Sedang" dengan persentase sebesar 3% (1 siswa), untuk kategori "Kurang" dengan persentase sebesar 53% (18 siswa), sedangkan untuk kategori "Kurang Sekali" memiliki hasil persentase sebesar 44% (15 siswa). Dari hasil tersebut dapat dilihat diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X MM 2

Dari diagram di atas sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil yang dapat dilihat dari banyaknya frekuensi sebesar 18 siswa dengan kategori "Kurang" serta hasil persentase sebesar 53%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani untuk kelas X MM 2 adalah dalam kategori "Kurang".

Tabel 9. Descriptif Statistik Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X BDP 1

N	34
Mean	9,88
Median	10
SD	2
Min	7
Max	15

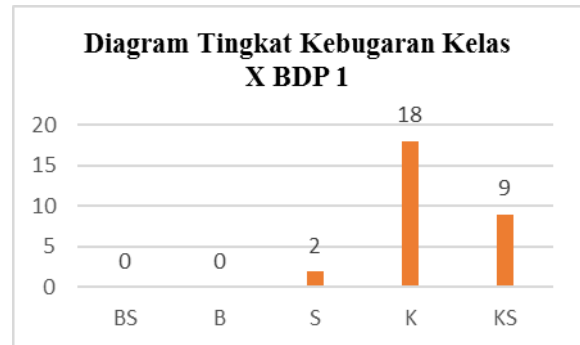
Pada tabel 9 dapat dilihat pada tabel deskriptif statistik pada kelas X BDP 1 di atas diketahui beberapa hasil sebagai berikut *Mean* (rata-rata) sebesar 9,88; *Median* (nilai tengah) sebesar 10; *standard deviation* sebesar 2; nilai minimal sebesar 7; serta nilai maksimal sebesar 15. Berikut adalah tabel klasifikasi kelas X BDP 1:

Tabel 10. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X BDP 1

No	Kategori	f	p
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	2	7%
4	Kurang (K)	18	62%
5	Kurang sekali (KS)	9	31%
Total		9	100%

Pada tabel 10 yang telah dipaparkan terdapat beberapa kategori. Berikut dapat dilihat bahwa hasil dari klasifikasi tes TKJI pada siswa kelas X BDP 1 memperoleh hasil sebagai berikut pada kategori "Sedang" dengan persentase sebesar 7% (2 siswa), untuk kategori "Kurang" dengan persentase sebesar 62% (18 siswa), sedangkan untuk kategori "Kurang Sekali" memiliki hasil persentase sebesar 31% (9 siswa). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil yang dapat dilihat dari banyaknya frekuensi

sebesar 18 siswa dengan kategori "Kurang" untuk hasil persentase sebesar 62%. Maka tingkat kebugaran jasmani untuk kelas X BDP 1 adalah dalam kategori "Kurang". Dari hasil tersebut dapat dilihat diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X BDP 1

Dari kedua hasil data yang telah dipaparkan dengan menggunakan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dilaksanakan dengan menggunakan tes TKJI bahwa hasil dari kedua kelas tersebut dalam kategori "Kurang". Oleh karena itu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMKN 2 Buduran dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik, karena dengan begitu bukan hanya dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar tetapi juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit pada saat kondisi yang buruk.

Tabel 11. Descriptif Statistik

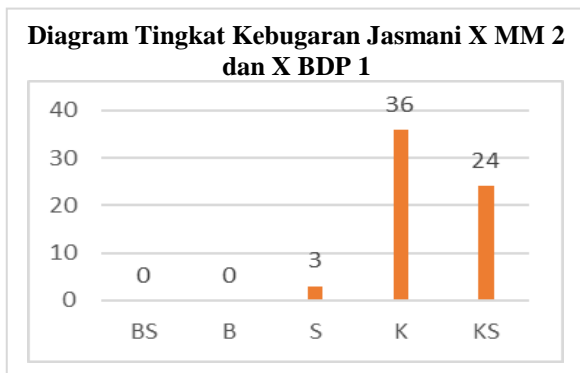
N	63
Mean	10,07
Median	10
SD	1,94
Min	6
Max	15

Pada tabel 11 dapat dilihat pada tabel deskriptif statistik di atas diketahui beberapa hasil sebagai berikut *Mean* (rata-rata) sebesar 10,07; *Median* (nilai tengah) sebesar 10; *standard deviation* sebesar 1,94; nilai minimal sebesar 6; serta untuk nilai maksimal sebesar 15. Berikut adalah tabel klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani:

Tabel 12. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Kategori	f	p
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	3	5%
4	Kurang (K)	36	57%
5	Kurang sekali (KS)	24	38%
Total		63	100%

Pada tabel 12 dapat dilihat bahwa hasil dari klasifikasi tes TKJI pada siswa kelas X MM 2 dan X BDP 1 memperoleh hasil sebagai berikut pada kategori "Sedang" dengan persentase sebesar 5% (3 siswa), untuk kategori "Kurang" dengan persentase sebesar 57% (36 siswa), sedangkan untuk kategori "Kurang sekali" memiliki hasil persentase sebesar 38% (28 siswa). Dari hasil tersebut dapat dilihat diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X MM 2 dan X BDP 1

Dari diagram 3 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 siswa mendapat kategori "Sedang", 36 siswa mendapat kategori "Kurang", 24 siswa mendapat kategori "Kurang sekali", dan tidak ada satupun siswa yang mendapat kategori "Baik" dan "Baik sekali". Dengan hasil tersebut sehingga dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tiap individu supaya pada saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari tidak ada rasa lelah yang berarti.

Dari hasil data yang telah dianalisis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada kelas X MM 2 dan kelas X BDP 1 memperoleh hasil sebagai berikut pada kategori "Sedang" dengan persentase sebesar 5% sebanyak 3 siswa, untuk kategori "Kurang" dengan persentase sebesar 57% sebanyak 36 siswa, sedangkan untuk kategori "Kurang sekali" memiliki hasil persentase sebesar 38% sebanyak 28 siswa. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MM 2 dan X BDP 1 berada pada kategori "Kurang" dengan hasil frekuensi sebanyak 36 siswa dengan persentase sebesar 57%. Dengan kategori tersebut diharapkan dapat ditingkatkan kembali dalam hal kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tidak hanya dapat dilakukan pada saat pembelajaran PJOK tiap minggunya saja, tetapi juga dapat melalui aktivitas fisik sehari-hari. Dengan demikian kebugaran jasmani akan meningkat sesuai dengan aktivitas yang dilakukan dalam sehari-hari.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kusyandi et al. (2021) dalam penelitian tersebut memiliki hasil dengan kategori "Sedang" terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang, berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan item tes sebesar 15. Dan kategori "Baik" terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang, berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan item tes sebesar 19. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa di sekolah dan di luar sekolah masih terdapat kendala pada situasi dan kondisi saat ini serta latar belakang peserta didik juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Hal tersebut juga sama halnya dengan penelitian Marsiding (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran pada masa pandemi kurang efektif, karena dalam pembelajaran PJOK siswa tidak hanya diberikan materi tetapi juga praktik secara langsung.

Dalam penelitian Maulana & Kiram (2019) telah didapatkan hasil persentase sebesar 12,75 nilai tersebut masuk dalam kategori "Kurang" pada siswa laki-laki kelas X di SMA Negeri 2 Koto Baru, pengambilan nilai berdasarkan pada interval 10-13. Pada siswa perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Koto Baru juga memiliki kategori "Kurang" dengan hasil sebesar 11,11 serta masuk dalam interval 10-13. Dengan hasil tersebut disebabkan karena kurangnya partisipasi siswa terhadap aktivitas fisik, sehingga siswa merasakan kelelahan yang berarti ketika beraktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu harus lebih digiatkan lagi untuk memperbaiki keadaan tubuh yang belum mencapai batas normal pada kebugaran jasmani dengan menambah aktivitas fisik di rumah agar tubuh menjadi lebih bugar dan sehat serta tidak merasakan kelelahan yang berarti ketika melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada kelas X MM 2 dan kelas X BDP 1 dilihat dari hasil spesifikasi untuk kelas X MM 2 dengan frekuensi terbanyak yg berkategori "Kurang" dari 18 siswa dengan hasil persentase sebesar 53%. Berikutnya pada hasil tingkat kebugaran jasmani pada kelas X BDP 1 memperoleh hasil frekuensi terbesar sebesar 18 siswa yang memiliki kategori "Kurang" dengan nilai persentase sebesar 62%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori "Kurang" dengan hasil frekuensi sebanyak 36 siswa dengan persentase sebesar 57%.

Saran

Oleh karena itu adapun saran yang muncul yang akan disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Hasil pada penelitian ini menunjukkan kategori Kurang, para guru dapat mengatur pola strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa melalui aktivitas gerak yang dilakukan pada saat pembelajaran PJOK yang dapat menjadikan siswa menjadi bugar dan sehat serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa di sekolah

2. Bagi Siswa

Hasil pada penelitian ini menunjukkan kategori Kurang, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik sehari-hari di rumah karena keterbatasan durasi waktu jika hanya melalui pembelajaran PJOK di sekolah. Dengan begitu kebugaran jasmani setiap individu meningkat serta tidak ada lagi kelelahan yang berarti ketika melakukan aktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, M. P. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Bao, J. (2022). Comparative study on the validity of monitoring test indexes of healthy fitness cardiopulmonary track and field sensor. *Eurasip Journal on Advances in Signal Processing*, 2022(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s13634-021-00832-5>
- Birimoglu Okuyan, C., & Begen, M. A. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic, its effects on health, and recommendations: The pandemic and beyond. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 173–179. <https://doi.org/10.1111/ppc.12847>
- Endang Sepdanius, S.Si., M. O., Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M. P., & Dr. Anton Komaini, S.Si., M. P. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT Radjagrafindo Persada.
- Juwita, C. P., & Napitupulu, R. M. (2021). Hygiene and Healthy Living Behavior and Stress During the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Medical and Exercise Science*, 7(3), 1041–1048. <https://doi.org/10.36678/IJMAES.2021.V07I03.002>
- Kusyandi, A., Murniviyanti L., Rizahardi. R. (2021). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. I(I), 1–16.
- Maksum Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* (kedua). Unesa University Press.
- Marsiding, Z. (2021). Efektifitas Penggunaan Media Zoom Terhadap Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pranata Edu*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.36090/jipe.v2i1.931>
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24–28.
- MS, P. D. E. B. (2016). *Metologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Muhyi, M., Hartono, Budiyono, S. C., Satianingsih, R., Sumardi, Rifai, I., Zaman, A. Q., Astutik, E. P., & Fitriatien, S. R. (2018). *Metodologi Penelitian*. 1–83. www.unipasby.ac.id
- Muthoharoh, F. C. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Naratif Dengan Pendekatan Metakognitif Pada Materi Ketenagakerjaan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2032–2039. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/713>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (C. . Dr. Abdul Rahman H., M.T. (ed.)). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Qalam, A., & Keagamaan, J. I. (2022). *The Concept Of Self Healing Perspective of The Qur ' An and Hadith Muhammad Iqbal Ansari Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Waluyo Satrio Adji UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Raidah Sekolah Tinggi Ilmu Al- Qur ' an Amuntai Al Qalam : 16*(3), 855–863.
- Samsudin, M. P. (2014). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Litera Prenada Media Group.
- Sookhanaphibarn, T., & Choensawat, W. (2015). Standardized Test System of Health-related Physical Fitness for Thai College Students. *Procedia Manufacturing*, 3(Ahfe), 1527–1534. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.411>
- Suherman, A. (2019). Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani. In *Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani*.