

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 SEKARAN SETELAH MASA PEMBELAJARAN DARING

Muhamad Zakiy Asyari*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

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

*Muhamad.18097@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani begitu penting untuk masyarakat dalam melakukan kegiatan di kehidupan. Kebugaran jasmani meningkatkan kekebalan tubuh, menangkalkan penyakit, dan membantu tubuh mempercepat proses pemulihan dari segala penyakit. Terutama pada masa pandemi covid-19 seperti ini. Dampak pandemi juga dirasakan oleh dunia pendidikan yang saat ini sedang mengalami pembelajaran online atau online, yang mengakibatkan siswa sekolah tidak dapat menyerap mata pelajaran keseluruhan yang diajarkan, termasuk mata pelajaran olahraga yang dirancang untuk mempertahankan kebugaran jasmani siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani siswa dan siswi setelah pembelajaran daring saat Covid-19 di SMAN 1 Sekaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes TKJI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan responden berjumlah 26 orang. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Sekaran Kabupaten Lamongan pada umumnya kurang baik. Hal ini bisa dilihat dari tidak ada siswa yang mendapat nilai sangat baik. Sedangkan untuk nilai baik ada 6 (24%), siswa dengan kategori sedang ada 6 (24%), 9 (34%) siswa kurang, dan 5 (18%) siswa kurang sekali. Saran dari penelitian ini adalah perlu dilanjutkan penelitian berikutnya dengan menggunakan penelitian lapangan serta dilengkapi dengan wawancara kepada guru atau pembina kegiatan ekstrakurikuler.

Kata Kunci: siswa; tingkat kebugaran jasmani; SMA Negeri 1 Sekaran

Abstract

Physical fitness is so important for people in carrying out activities in life. Physical fitness boosts immunity, ward off disease, and helps the body speed up the recovery process from any disease. Especially during this COVID-19 pandemic. The impact of the pandemic is also felt by the world of education which is currently experiencing online or online learning, which results in school students not being able to absorb the overall subjects taught, including sports subjects designed to maintain students' physical fitness. The purpose of this study was to find out how big the influence of students' physical fitness after online learning during Covid-19 at SMAN 1 Sekaran. This study used a quantitative descriptive method using the TKJI test. The sampling technique used is simple random sampling with 26 respondents. The results showed that the fitness level of students in class XI IPA 2 of SMA Negeri 1 Sekaran, Lamongan Regency was generally not good. This can be seen from the fact that none of the students scored very well. Meanwhile, for good grades, there are 6 (24%), students with moderate category there are 6 (24%), 9 (34%) students are lacking, and 5 (18%) students are very poor. This research advises that it is necessary to continue further research using field research, complemented by interviews with teachers or extracurricular activity supervisors.

Keywords: student; physical fitness level; SMA Negeri 1 Sekaran

PENDAHULUAN

Di awal tahun 2022, penyebaran Covid-19 terus meningkat, terutama muncul varian baru bernama Omicron. Penyakit yang disebabkan oleh virus corona-19 varian omicron termasuk virus yang resisten terhadap vaksin (Sakti, 2021). Pada saat ini di seluruh dunia sedang menghadapi kesulitan kesehatan begitu pula di Indonesia sendiri. Karena adanya pandemi covid -19 yang menyebar ke seluruh dunia mengakibatkan lambatnya pertumbuhan kegiatan ekonomi dan tidak hanya seperti diberitakan di media masa, pemerintah di kebanyakan daerah juga menerapkan kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), pembatasan wilayah pembatasan penduduk. , disebut pemblokiran. Namun, dampak pandemi juga dirasakan oleh dunia pendidikan yang saat ini sedang mengalami pembelajaran online atau online, yang mengakibatkan siswa sekolah tidak dapat menyerap mata pelajaran keseluruhan yang diajarkan, termasuk mata pelajaran olahraga yang dirancang untuk mempertahankan kebugaran jasmani siswa. Pentingnya kesehatan juga mengharuskan manusia untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, baik usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga.

Sampai saat ini, banyak peneliti dan praktisi telah menyarankan bahwa tes kebugaran fisik dapat memainkan peran kunci sebagai alat pendidikan dalam kebugaran dan promosi PA (Psikologi Abnormal) jika diterapkan dengan tepat (Cvejić et al., 2013). Selain itu, kebugaran terkait kesehatan telah dianggap sebagai fokus dalam baterai tes kebugaran saat ini (Liu et al., 2017).

Pendidikan jasmani adalah upaya sadar untuk menciptakan lingkungan yang mempengaruhi potensi siswa untuk mengembangkan perilaku positif melalui aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang dicita-citakan setiap orang. Seseorang bisa dikatakan memiliki tubuh yang bugar apabila tubuhnya mampu beradaptasi dengan aktivitas fisik yang dilakukan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Semakin fit secara fisik seseorang, semakin tinggi tingkat kerja fisiknya. Dengan fisik yang fit, orang akan dapat tampil lebih energik atau antusias dan menciptakan produktivitas. Semua kelas sosial membutuhkan kekebalan tubuh yang baik. Khususnya bagi tenaga medis, pendidik dan lainnya yang berpeluang lebih tinggi terkena virus Covid-19 dan virus baru Omicron. Meski telah diusulkan pola aktivitas normal baru (Gumantan et al., 2020).

Kebugaran jasmani begitu penting untuk masyarakat dalam melakukan kegiatan di kehidupan. Kebugaran jasmani meningkatkan kekebalan tubuh, menangkal penyakit, dan membantu tubuh mempercepat proses pemulihan dari segala penyakit. Kebugaran jasmani seseorang untuk menampung semua beban fisik dan mental merupakan hal yang mendasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Selain itu latihan yang dilakukan perlu melibatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh (Widiastuti, 2015: 14). Untuk melatih komponen-komponen dalam kebugaran jasmani, tidak cukup dengan melakukan olahraga seminggu sekali pada saat jam pelajaran namun diperlukan latihan yang lebih. Kebugaran tubuh manusia sangatlah penting untuk menunjang kegiatan aktivitas gerak sehari-hari tanpa merasakan lelah yang sangat berarti sehingga dapat melakukan pekerjaan lainnya maka dari itu latihan fisik perlu dilakukan secara berulang ulang misalnya 1 minggu 3 kali olahraga sehingga mendapat manfaat tubuh yang bugar dari latihan tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal penting dalam meningkatkan prestasi (Lazuardy Akbar, 2020). Seseorang dapat mencapai kesuksesan jika memiliki kebugaran jasmani dan karakteristik hidup yang baik. Karakteristik hidup yang baik memungkinkan seseorang dengan kesegaran jasmani dapat merasakan hidup dan kehidupannya, baik secara jasmani dan rohani (Kesehatan sepenuhnya). Kualitas fisik yang dimiliki seseorang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Latihan merupakan program untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Fikri, 2017).

Selama masa pandemi Covid 19, seluruh kegiatan pembelajaran berlangsung secara online, termasuk pelaksanaan webinar. Ada fenomena stres saat pembelajaran online (Jatira & Neviyarni, 2021). Webinar memberikan waktu aktivitas tambahan bagi siswa, karena frekuensi aktivitas lebih banyak digunakan untuk panggilan konferensi dan aktivitas online lainnya yang melibatkan kinerja fisik yang buruk. Mengabaikan hal ini dapat menyebabkan minimnya kegiatan fisik, yang dapat mempengaruhi tingkat kekuatan tubuh, yang pada gilirannya mempengaruhi kekebalan tubuh.

Faktanya, masih banyak orang yang belum menyadari pentingnya menjaga kebugaran. Hal ini berdasarkan hasil survei dan wawancara dengan siswa SMA Negeri 1 Sekaran. Salah satu siswa yang menjadi responden survei adalah anggota OSIS yang mengatakan bahwa tidak semua siswa aktif SMA Negeri 1 Sekaran aktif mengikuti kegiatan ekstra kulikuler di sekolah. Hal ini terlihat dari jarang siswa mengikuti kegiatan olahraga yang diselenggarakan sekolah. Dari latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar kebugaran jasmani siswa dan siswi setelah pembelajaran daring saat Covid-19.

METODE

Penelitian ini memakai metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan Tes TKJI. Petunjuk utama penelitian berupa data hasil Tes Kebugaran Jasmani, kriteria sampel pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Sekaran kelas XI IPA 2 tahun angkatan 2021-2022. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu *simple random sampling* yang akan dipakai pada penelitian ini, dipergunakan untuk memilih secara acak

kelas yang akan menjadi sampel (Kurniawan et al., 2016). Dari seluruh kelas XI di SMA Negeri 1 Sekaran yang ada, peneliti memilih satu kelas secara acak, yang aktif mengikuti pembelajaran tahun 2021-2022 yang tahun lalu melalui pembelajaran daring. Data di analisis dengan cara menggunakan metode deskriptif kuantitatif melihat persentase tingkat kebugaran jasmani dari sampel yang diteliti.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes termasuk tes kebugaran berupa Tes Kebugaran Indonesia (TKJI), Yaitu macam percobaan yang memiliki fungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang, sebenarnya mempunyai tubuh yang kuat, karena percobaan semata-mata dilakukan sekali. Ulangi saja setiap item tes, item tesnya adalah: 1) Lari 60 meter. 2) Angkat badan (pull up) waktu 60 detik. 3) Baring duduk (sit up) waktu 60 detik. 4) Lompat ke atas (vertical jump). 5) Lari 1200 meter. Pertimbangan untuk memakai instrumen ini karena tes ini sudah valid, penggunaan standar, murah dan mudah, rasional, dan bermanfaat adalah persyaratan untuk memilih kriteria untuk pemeriksaan fisik (Arifandy et al., 2021).

Tabel 1. Penilaian TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-8,4"	41"- keatas	28 keatas	50 keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" -24"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'49" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Sedangkan untuk penilaian Putri Usia 16-19 tahun menggunakan tabel dibawah ini.

Tabel 2. Penilaian TKJI (Untuk Putri 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

Untuk mengurutkan tingkat kebugaran siswa peserta TKJI digunakan kriteria pada Tabel 3. Prosedur pelaksanaan tes yaitu (1) Kehadiran siswa, (2) Siswa melakukan pemanasan sebelum mengikuti tes, (3) Instrumen yang digunakan adalah stopwatch, lembar hasil, (4) Mengikuti TKJI, (5) Menulis hasil TKJI. Sesudah siswa menyelesaikan semua tes, hasil yang diperoleh akan diolah dalam tabel hasil tes TKJI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki manfaat yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa SMAN 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini mengabdikan riset dan penjurian terhadap 5 riset tatanan kebugaran jasmani yang tersedia di tingkat kebugaran jasmani Indonesia depan remaja umur 16 - 19, dengan tujuan mengetahui kekuatan fisik

setelah masa pembelajaran online oleh SMAN 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan.

Kajian tingkat fisik siswa di SMAN 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan menggunakan tes TKJI di umur 16 - 19. Jenis tes TKJI antara lain: (1) Lari 60 meter, (2) Angkat badan (*pullup*) waktu 60 detik, (3) Baring duduk (*sit up*) waktu 60 detik, (4) Lompat vertikal (*vertikal jump*), (5) Lari 1200 meter. Sesuai konsep bugar yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang tidak semestinya, pada saat melakukan tes TKJI pada siswa SMAN 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan dilakukan pada waktu yang bersamaan dan tempat yaitu Kamis, 8 Maret 2022 jam 07.00 - 12.00 siang, di lapangan SMAN 1 Sekaran, Kabupaten Lamongan dengan jumlah siswa 26 orang.

Tes dilakukan secara berurutan dan dilakukan secara bergantian, dengan memperhatikan kecepatan perpindahan dari satu tes dengan tes berikutnya dalam interval waktu 3 menit. (Herdinata et al., 2021) dimulai dari lari 60meter, dilanjut dengan pull-up 60 detik, dilanjut dengan, sit up selama 60 detik, dilanjutkan dengan lompat tegak dan akhirnya lari 1200meter. Tes ini mempunyai tujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani pelajar di SMAN 1 Sekaran Kabupaten Lamongan Kelas XII IPA 2. Nilai tertinggi 5 (sangat baik) dan nilai 1 terendah (kurang sekali) diberikan untuk setiap item tes sehingga kinerja fisik siswa dapat dibaca dari hasil belajar sawah. Hasil yang diperoleh selama pelaksanaan survei selama analisis data diolah dengan memakai perhitungan deskriptif kuantitatif. Tes terdiri dari (1) tes lari 60 meter, (2) tes tarik 60 detik, (3) tes duduk baring 60 detik, (4) tes lompat vertikal, dan (5) tes lari 1200 meter. Kelompok umur 16 - 19 tahun. Setelah memiliki data hasil pengujian, mengklasifikasikan data sesuai dengan kriteria klasifikasi TKJI.

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik Rухayati & Fatmah (2011). Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kebugaran fisik menghabiskan waktu lebih banyak secara signifikan untuk terlibat dalam olahraga/tari dan memiliki total aktivitas fisik mingguan lebih besar (Chen et al., 2018). Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin serta menghabiskan waktu lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas. Komponen-komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan

dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dimilikinya.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani

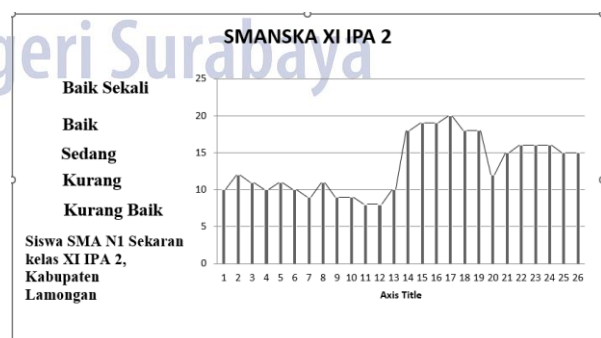
Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22 - 25	Baik Sekali (BS)
4	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
2	10 - 13	Kurang (K)
1	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Berikut adalah fakta sambungan penelitian kebugaran jasmani yang di ikuti kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sekaran Kabupaten Lamongan. Deskripsi fakta pengkajian penelitian bisa dilihat di table 4.

Tabel 4. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2, Kabupaten Lamongan

No	Nilai	Kategori	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	-	-
2	4	Baik	6	24
3	3	Sedang	6	24
4	2	Kurang	9	34
5	1	Kurang Sekali	5	18

Dari tabel 4, dapat dipaparkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2, Kabupaten Lamongan yang berjumlah 26 orang, terlihat tidak ada siswa yang tergolong sangat baik. baik, ada 6 (24%) siswa baik, 6 (24%) siswa sedang, 9 (34%) kurang, 5 (18%) kurang sekali. Poligon untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2, Kabupaten Lamongan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Poligon TKJI siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2, Kabupaten Lamongan

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Sekaran Kabupaten Lamongan

tergolong kurang. Memiliki tingkat kebugaran yang baik adalah hal yang penting bagi para siswa, termasuk seluruh siswa SMAN 1 Sekaran Kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan. (Budiwanto, 2014) bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: 1) daya tahan otot, 2) daya tahan kardiovaskuler, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) kelenturan, 6) keseimbangan, 7) ketepatan, dan 8) koordinasi.

Komponen kebugaran jasmani, kebugaran motorik, dan kebugaran keterampilan. Untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Sekaran, Kabupaten Lamongan, peneliti melakukan tes kebugaran pada seluruh siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Sekaran, Kabupaten Lamongan. Penilaian kebugaran dapat menggunakan beberapa tes kebugaran, salah satunya adalah Tes Kebugaran Indonesia (TKJI) yang digunakan oleh peneliti.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh nilai maksimal sebesar 15,18 dan nilai minimal sebesar 10,68. *Mean* sebesar 13,15. Sedangkan hasil total tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan menunjukkan kategori baik 24%, sedang 24%, kurang 34% dan kurang sekali 18%. Sehingga dari data yang telah di olah menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan dengan jumlah 26 siswa, diketahui bahwa tidak ada siswa yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali, terdapat, 6 siswa dengan nilai baik, 6 siswa dengan nilai sedang, 9 siswa dengan nilai kurang, 5 siswa dengan nilai kurang sekali. Menjaga tubuh untuk tetap sehat sangatlah perlu untuk dilakukan, semakin baik kesehatan seseorang terjaga maka semakin baik fisiknya (Sinuraya & Barus, 2020). Orang perlu berada dalam kondisi yang baik Jika seseorang yang memiliki tubuh bugar, maka aktivitas dapat dilakukan dengan hasil yang maksimal (Prakoso, 2015) Jasmani atau kondisi fisik seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari (Dulanlebit, 2020). Dapat disimpulkan bahwa konsep kebugaran yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan tanpa kelelahan berlebihan. Supaya menjadi orang dengan kebugaran yang baik, perlu untuk tetap sehat setiap hari.

Menjaga kesehatan fisik dan mental dapat dicapai dengan kebiasaan hidup sehat, antara lain memakan makanan yang nutrisi dan makan secara teratur, istirahat yang cukup, serta sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur.

Menurut data Survei Jasmani dan Kesehatan siswa, terbukti bahwa daya ledak, kekuatan, dan daya tahan siswa SMA Negeri 1 Sekaran kelas XI IPA 2 Kabupaten Lamongan secara perlahan menurun sejak adanya pandemi dalam beberapa tahun terakhir (Ghrouz et al., 2019). Terungkap bahwa tingkat kebugaran siswa laki-laki secara signifikan lebih tinggi daripada siswa perempuan (Bergier et al., 2018). Siswa perempuan menunjukkan tingkat minat yang lebih rendah dalam kegiatan fisik reguler dan olahraga dari pada siswa laki-laki (Buková et al., 2017).

Pada umumnya ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang, antara lain yaitu motivasi internal dari upaya tubuh untuk menjaga kesehatan dan agar tetap kebugaran, dan faktor eksternal berupa aktivitas fisik, olahraga dan diet, dalam penelitian (M. A. Prasetyo & Winarno, 2019). Status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran. (Sepriadi et al., 2017), terdapat perbedaan tingkat kebugaran yang signifikan antara yang berstatus gizi normal dengan yang berstatus gizi tidak normal. Menurut (Y. Prasetyo, 2015). Ada 2 hal yang menyebabkan orang malas bergerak. Yaitu rasa takut akan sakit dan lelah setelah melakukan olahraga. pegal-pegal yang akan dirasakan dalam beberapa hari ke depan sehingga orang malas untuk melakukannya lagi. Kedua, kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Berdasarkan paparan yang telah ditemukan akibat menurunnya kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Sekaran Kabupaten Lamongan maka peneliti memberikan solusi dengan melakukan olahraga secara rutin dan berkesinambungan untuk mempertahankan kondisi kebugaran jasmani tetap terjaga. Menurut (Kunarti et al., 2015), dan Menurut (Santika, 2016)) untuk menurunkan kadar lemak, disarankan agar siswa melakukan jogging 30 menit setiap hari.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Sekaran Kabupaten Lamongan termasuk dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan selama pandemi Covid-19 mereka malas bergerak dengan alasan rasa takut akan sakit dan lelah setelah melakukan olahraga. pegal-pegal yang akan dirasakan dalam beberapa hari ke depan sehingga orang malas untuk melakukannya lagi dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan selanjutnya yaitu:

1. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan skala lebih besar dengan melakukan pengambilan data di lapangan yang dapat dilakukan dengan cara wawancara kepada guru atau pembina dan tes pengukuran komponen-komponen kebugaran jasmani siswa.
2. Hal ini diharapkan agar diperoleh hasil yang lebih baik dengan informasi yang lebih akurat dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niznikowska, E., Ács, P., Junger, J., & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1738.
- Budiwanto, S. (2014). Metodologi Penelitian Penerapannya Dalam Keolahragaan. *Malang: Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Buková, A., Zusková, K., Szerdiová, L., & Küchelová, Z. (2017). Demographic factors and physical activity of female undergraduates. *Physical Activity Review*, 5, 202–211.
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 11(2), 135–145.
- Dulanlebit, J. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Redland Halong Usia 16-19 Tahun Dalam Persiapan Kejurda Redland Ii 2019 Di Ambon. *Manggurebe: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 1–10.
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Manzar, D., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634.
- 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).
- Herdinata, G. R. P., Pontang, G. S., Aristiyanto, A., & Salsabila, F. (2021). Monitoring dan Evaluasi (MONEV) Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Satuan Keamanan (SATPAM) dan Driver Universitas Ngudi Waluyo. *Diseminasi Fakultas Kesehatan*, 1(1), 14–22.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan pembiasaan belajar daring dimasa pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
- Kunarti, T. U., Jubaedi, A., & Nurseto, F. (2015). Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(1).
- Kurniawan, P. B., Pramono, H., & Fakhruddin, F. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Kooperatif Dan motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 32–40.
- Lazuardy Akbar, F. (2020). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan*.
- Liu, X., Keating, X. D., & Shangguan, R. (2017). Historical Analyses of Fitness Testing of College Students in China. *ICHPER-SD Journal of Research*, 9(1), 24–32.
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198–207.
- Prasetyo, Y. (2015). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*. *Medikora*, 11 (2), 219–228.
- Sakti, B. P. (2021). Peran Semua Pihak Menghadapi Pengaruh Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 2(1), 92–100.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89–98.

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan

Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.

