



## **SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI 5 MALANG**

Dina Surfiyah<sup>1</sup>, Ari Wibowo Kurniawan<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang<sup>1</sup>,

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang<sup>2</sup>

[dinasurfiyah12@gmail.com](mailto:dinasurfiyah12@gmail.com)<sup>1</sup>, [ari.wibowo.fik@um.ac.id](mailto:ari.wibowo.fik@um.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting untuk dimiliki siswa sebagai pertumbuhan dan perkembangan proses belajar. Covid-19 yang terjadi pada Indonesia, justru menyebabkan siswa kurang gerak. Tidak diherankan lagi bahwa kurangnya gerak membuat aktivitas fisik siswa menurun hingga rentan memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Malang untuk berkontribusi terhadap capaian hasil belajar. Penelitian ini menggunakan jenis deksriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 5 Malang yang berjumlah 1.136 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 92 siswa yang diantaranya 57 perempuan dan 35 laki-laki yang dipilih dari sampling berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data Kebugaran jasmani siswa diambil menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisa hasil tes didasarkan pada klasifikasi norma pada setiap indikator komponen tes yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berada pada klasifikasi kurang. Diketahui hasil kebugaran jasmani siswa yang kurang, diharapkan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengevaluasi atau memberikan media pembelajaran olahraga yang variatif kepada siswa agar kebugaran jasmani dapat meningkat.

**Kata Kunci:** siswa, kebugaran jasmani, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

### *Abstract*

*Physical fitness is an important component for students to have as part of their growth and development during the learning process. The COVID-19 that occurred in Indonesia actually caused students to be less movement. It is no longer surprising that the lack of movement makes students' physical activity decrease so that they are prone to having less physical fitness. The purpose of this study was to find out how the physical fitness of students at SMA Negeri 5 Malang contributes to learning outcome. This research uses a quantitative descriptive type with a survey method. The population in this study were students of classes X, XI, and XII of SMA Negeri 5 Malang, totaling 1,136 students. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study was 92 students, including 57 girls and 35 boys, who were selected from the sampling based on inclusion and exclusion criteria. Student physical fitness data was taken using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument. The analysis of the test results is based on the classification norm for each component indicator of the test performed. The results showed that physical fitness was in the lower classification. It is known that the results of students' physical fitness are lacking it is hoped that physical education, sports, and health teachers will evaluate or provide various sports learning media to students so that physical fitness can increase.*

*Keyword: students, physical fitness, sports physical education and health*

## **PENDAHULUAN**

Menurut (Melyza & Agus, 2021), pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk perkembangan kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional individu dalam kerangka system pendidikan global di tingkat nasional. Artinya, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki peluang belajar bagi siswa dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan pembelajaran yang melibatkan gerak. Bangun, (2012) menyebutkan dalam terminologi yang populer bahwa tujuan pendidikan jasmani mencakup pada ranah psikomotorik, kognitif dan afektif. Dalam memaknai suatu pemahaman saat pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa ditekankan dari salahsatu ranah, karena jika hal tersebut terjadi maka pembelajaran yang diberikan guru tidak akan dicerna baik oleh siswa. Selain ranah kognitif dan ranah afektif sasaran utama pada pelajaran pendidikan jasmani mengarah kepada ranah psikomotorik yang tentunya melibatkan fisik seseorang sehingga dikemas dalam suatu pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Mahfud et al., 2020). Oleh karena itu, setiap siswa perlu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sehingga pada kegiatan belajar di sekolah tidak merasakan kelelahan yang berlebih dan konsentrasi dalam menerima pembelajaran. Kebugaran jasmani sebagai cara penting untuk mendorong peningkatan fisik, motorik, dan pemikiran siswa melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Palar et al., 2015). Perkembangan mental dan fisik siswa sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan bahwa kebugaran jasmani yang kurang akan berdampak tidak hanya pada fisik saja tetapi juga berdampak pada kemampuan penalaran siswa dalam memecahkan masalah terhadap pembelajaran.

Dalam pembelajaran, guru menggunakan penilaian belajar dengan berbagai macam tes baik tes yang menghubungkan dengan perkembangan belajar kognitif maupun tes untuk melihat kemampuan fisik atau kebugaran jasmani anak. Ditegaskan oleh (Tapo, 2020) kebugaran jasmani siswa dapat dinilai melalui tes dan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan tes kebugaran jasmani, sedangkan untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat ukur yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur atau instrument tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia dan terdapat pembagian berbasis umur, dengan demikian instrument ini tidak diperkenankan pada anak yang bukan termasuk dalam kelompok umur tersebut (Depdiknas, 2010). Dengan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan instrument TKJI, dapat memudahkan guru pendidikan jasmani untuk menilai hasil belajar siswa dan guru dapat berkontribusi terhadap penyampaian pembelajaran yang berhubungan dengan cara meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sehingga dapat dipahami, diterima dan diterapkan dengan baik oleh siswa.

Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 5 Malang, diketahui bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kembali aktif pada bulan Januari 2022 setelah sempat terganggu karena *covid-19*. Menurut Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dampak *covid-19* pada siswa terlihat setelah pembelajaran dilakukan normal kembali yaitu terdapat permasalahan seperti siswa sering merasa kelelahan, siswa malas gerak, siswa sakit, siswa sering mengantuk, dan masih terdapat siswa bermain gadget saat pembelajaran. Sehingga jika dipersentasekan menurut guru Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam pembelajaran yaitu kognitif 65% sedangkan psikomotorik 35%. Hal ini menjadi permasalahan terhadap perkembangan belajar siswa dan juga mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga menghambat prestasi belajar. Ditegaskan Menurut (Huda & Syam, 2015), pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, perilaku moral, dan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

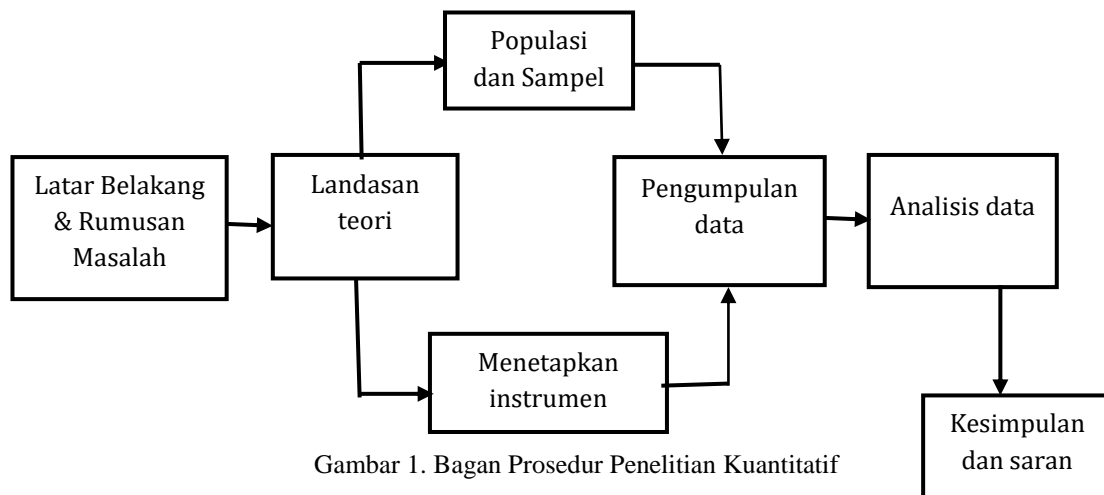
Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, upaya yang diterapkan agar siswa tetap menerima pembelajaran disaat pandemic *covid-19* yaitu dengan menerapkan system pembelajaran tatap muka terbatas. Semua mata pelajaran dilaksanakan di dalam kelas dan pada saat jam istirahat tidak diperkenankan bagi siswa untuk keluar kelas. Sehingga pada saat jam istirahat, sebagian siswa lebih memilih bermain gadget untuk menghabiskan waktunya dan sebagian memilih tidur di dalam kelas. Disamping itu, durasi pembelajaran saat pandemic lebih singkat sehingga dipulangkan lebih cepat dari biasanya. Sebaliknya, pembelajaran yang dilakukan secara online pada hari yang sama diberikan tugas mandiri melalui via *WhatsApp*. Setelah dilakukan pembelajaran tatap muka terbatas yang diimplementasikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga

dan kesehatan pada pandemic covid-19 tersebut tidak heran jika ternyata masih banyak permasalahan yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung yang membuat aktivitas fisik siswa menurun.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa yang saat ini pembelajaran sudah dilakukan normal kembali di SMA Negeri 5 Malang setelah pembelajaran sempat terganggu dengan adanya *covid-19*. Oleh karena itu, diperlukan tindakan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 5 Malang”.

**METODE**

Peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini. Artinya pada penelitian ini terdapat satu variabel dan hanya menjelaskan atau menggambarkan data berupa angka dari sampel untuk sampel. Penelitian ini menggunakan metode survei karena tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan keadaan suatu variabel tanpa memperhitungkan hubungannya dengan variabel lain. Menurut Sugiyono, (2015) metode survei adalah cara untuk mendapatkan data dari suatu tempat, peneliti mengumpulkan data dengan membagikan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan hal-hal serupa lainnya. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *test*. Berikut langkah-langkah penelitian kuantitatif:



Gambar 1. Bagan Prosedur Penelitian Kuantitatif (Sugiyono, 2015)

Pada penelitian ini, dalam menentukan ukuran sampel digunakan toleransi sebesar 10% (0,1). Penelitian ini melibatkan 1.136 siswa laki-laki dan perempuan SMA Negeri 5 Malang kelas X, XI, dan XII dengan memanfaatkan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel populasi. Rumus berikut dapat digunakan sebagai penentuan jumlah sampel

penelitian.

$$n = \frac{N}{(1 + N \cdot (e)^2)}$$

Keterangan:

$n$  = ukuran sampel/jumlah responden

$N$  = ukuran populasi

$e$  = batas toleransi kesalahan

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan beberapa hal untuk dipertimbangkan dikenal sebagai *purposive sampling* (Sugiyono, 2015). Peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan faktor atau karakteristik yang terkait dengan proses pengambilan sampel, penetapan dua kriteria ini dilakukan agar mendapatkan sampel yang dianggap sudah mewakili dari populasi penelitian. Kriteria inklusi adalah kriteria yang akan menentukan anggota populasi dan dijadikan sampel penelitian, sedangkan subjek yang tidak terdapat pada kriteria inklusi subjek tersebut tidak termasuk dari sampel penelitian dinamakan kriteria eksklusi (Masturoh & Anggita, 2018). Maka yang menjadi kriteria inklusi dan telah ditentukan peneliti adalah kelas 10 dengan faktor-faktor sebagai berikut: 1) Sampel berusia 16-19 tahun; 2) Guru belum pernah menggunakan panduan tes kebugaran jasmani sesuai usia untuk menilai kebugaran; 3) Sampel terdiri dari siswa yang sebelumnya menggunakan metode pembelajaran tatap muka terbatas untuk mata pelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya, siswa di kelas 11 dan 12 yang memenuhi kriteria berikut dikeluarkan karena beberapa faktor: 1) Sampel sudah dilakukan tes kebugaran jasmani oleh guru; 2) Sampel berfokus pada ujian-ujian sekolah; 3) Sampel terdiri dari siswa yang sebelumnya menggunakan metode pembelajaran tatap muka terbatas untuk mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini ditemukan sampel 92 siswa, 57 perempuan dan 35 laki-laki yang dipilih dari *sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes TKJI untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa. Instrumen ini telah disesuaikan dengan kondisi fisik siswa sehingga telah disepakati menjadi instrumen yang digunakan di seluruh wilayah Indonesia. Dalam

menggunakan instrumen ini, terdapat beberapa rangkaian butir-butir tes yang harus dilaksanakan oleh anak usia 16-19 tahun meliputi: Lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, Lari jarak sedang 1200 meter. Instrumen TKJI mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,720 dan untuk putri 0,673 dan mempunyai nilai validitas untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,711 (Depdiknas, 2010).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tabel nilai dan norma TKJI untuk setiap presentase dan rata-rata setiap nilai dari hasil tes. Nilai dan norma TKJI dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun

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

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 2. Nilai TKJI Putri Usia 16-19 Tahun

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 8,4”	40 detik Keatas	29 kali Keatas	50 cm Keatas	s.d – 3’52”	5
8.5” – 9,8”	20– 39 detik	20 – 28 kali	39 – 49 cm	3’53” – 4’56”	4
9,9” – 11,4”	8 – 19 detik	10 – 19 kali	31 – 38 cm	4’57” – 5’58”	3
11,5” – 13,4”	2 – 7 detik	3 – 9 kali	23 – 30 cm	5’59” – 7’23”	2
13,5” dst	0 – 2 detik	0 – 2 kali	Dibawah 23 cm	Dibawah 7’24”	1

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 3. Norma TKJI Putra dan Putri Usia 16-19 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang sekali (KS)

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Selanjutnya akan dianalisis data menggunakan jenis analisis statistik deskriptif yang diperoleh dari instrumen tes kebugaran. Rumus yang digunakan untuk mengolah data tersebut disajikan dalam bentuk persentase di bawah ini:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$f$  = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

$N$  = number of cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

$P$  = angka persentase

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan pada setiap indikator tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Malang akan dipaparkan sebagai berikut:

### 1. Lari 60 meter

Lari 60 meter adalah jenis tes di mana siswa berlari cepat atau sprint, dengan tujuan mengukur kecepatannya. Hasil tes pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini menampilkan siswa putra dan putri.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Putra SMA Negeri 5 Malang

Norma lari 60 meter	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi
S.d – 7,2"	Baik Sekali	5	1
7.3" – 8,3"	Baik	4	5
8,4" – 9,6"	Sedang	3	20
9,7" – 11,0"	Kurang	2	3
11,1" dst	Kurang Sekali	1	6
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswa Putri SMAN 5 Malang

Norma lari 60 meter	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi
S.d – 8,4"	Baik Sekali	5	0
8.5" – 9,8"	Baik	4	3
9,9" – 11,4"	Sedang	3	13
11,5" – 13,4"	Kurang	2	22
13,5" dst	Kurang Sekali	1	19
<b>Jumlah</b>			<b>57</b>

### 2. Pull-Up

Tujuan dari tes *pull-up* digunakan sebagai evaluasi komponen kebugaran jasmani yaitu memperkuat otot lengan dan bahu siswa. Tabel distribusi frekuensi di bawah ini menampilkan hasil tes *pull-up* siswa putra dan putri.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra SMAN 5 Malang

<b>Norma gantung angkat tubuh</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
19 Keatas	Baik Sekali	5	0
14 – 18	Baik	4	2
9 – 13	Sedang	3	1
5 – 8	Kurang	2	8
0 – 4	Kurang Sekali	1	24
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SMAN 5 Malang

<b>Norma Gantung Siku Tekuk</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
40 detik Keatas	Baik Sekali	5	1
20– 39 detik	Baik	4	6
8 – 19 detik	Sedang	3	20
3– 7 detik	Kurang	2	21
0 – 2 detik	Kurang Sekali	1	9
<b>Jumlah</b>			<b>57</b>

### 3. Baring Duduk (*Sit-Up*)

Siswa diuji memperkuat otot perut dengan sit up. Tabel distribusi frekuensi di bawah ini menampilkan hasil tes *sit-up* siswa putra dan putri.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putra SMAN 5 Malang

<b>Norma Baring Duduk</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
41 kali - Keatas	Baik Sekali	5	8
30 – 40 kali	Baik	4	12
21 – 29 kali	Sedang	3	9
10 – 20 kali	Kurang	2	6
0 – 9 kali	Kurang Sekali	1	0
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk Siswa Putri SMAN 5 Malang

<b>Norma Baring Duduk</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
29 kali - Keatas	Baik Sekali	5	16
20 – 28 kali	Baik	4	26
10 – 19 kali	Sedang	3	13
3– 9 kali	Kurang	2	2
0 – 2 kali	Kurang Sekali	1	0
<b>Jumlah</b>			<b>57</b>



#### 4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

*Vertical jump* adalah tes kebugaran yang dirancang guna memperkuat otot kaki dan mengukur daya ledak otot tungkai siswa. Tabel distribusi frekuensi di bawah ini menampilkan hasil tes loncat tegak atau *vertical jump* siswa putra dan putri.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putra SMAN 5 Malang

<b>Norma Loncat Tegak</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
73 cm-Keatas	Baik Sekali	5	0
60 – 72 cm	Baik	4	2
50 – 59 cm	Sedang	3	11
39 – 49 cm	Kurang	2	16
Dibawah 38 cm	Kurang Sekali	1	6
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak Siswa Putri SMAN 5 Malang

<b>Norma Loncat Tegak</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
50 cm-Keatas	Baik Sekali	5	0
39 – 49 cm	Baik	4	5
31 – 38 cm	Sedang	3	30
23 – 30 cm	Kurang	2	20
Dibawah 23 cm	Kurang Sekali	1	2
<b>Jumlah</b>			<b>57</b>

#### 5. Lari Jarak Sedang

Salah satu jenis tes jarak sedang yang digunakan untuk menilai daya tahan kardiovaskuler siswa adalah lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Tabel distribusi frekuensi di bawah ini menampilkan hasil tes lari jarak sedang siswa putra dan putri.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter Siswa Putra SMAN 5 Malang

<b>Norma Lari 1200 meter</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0
3'15" – 4'25"	Baik	4	8
4'26" - 5' 12"	Sedang	3	5
5'13" - 6'33"	Kurang	2	7
6'34" dst	Kurang Sekali	1	15
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter Siswa Putri SMAN 5 Malang

<b>Norma Lari 1000 meter</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>
s.d – 3'52"	Baik Sekali	5	0
3'53" – 4'56"	Baik	4	3
4'57" - 5'58"	Sedang	3	4
5'59" - 7'23"	Kurang	2	24
Dibawah 7'23"	Kurang Sekali	1	26
	<b>Jumlah</b>		<b>57</b>

Dilihat dari perolehan hasil masing-masing indikator komponen tes atau hasil data kebugaran jasmani siswa dari lima rangkaian tes di atas, selanjutnya tabel distribusi frekuensi berikut ini akan digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Malang:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 5 Malang

Hasil TKJI						
No	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%	0	0%
2	18-21	Baik (B)	1	3%	3	5%
3	14-17	Sedang (S)	12	34%	19	33%
4	10-13	Kurang (K)	15	43%	31	54%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	7	20%	4	7%
	<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting untuk dimiliki siswa sebagai pertumbuhan dan perkembangan dalam proses belajar, namun setiap siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda tergantung pada kebutuhan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Memiliki tubuh yang sehat dan bugar agar terhindar dari penyakit merupakan keinginan setiap orang, karena dengan memiliki tubuh yang bugar maka dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Begitupun pada seorang siswa yang beraktivitas fisik akan memiliki tubuh bugar sehingga bisa dengan maksimal menerima pembelajaran di sekolah. Namun, berbeda dengan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Malang yang pada faktanya masih terdapat permasalahan yang menyebabkan aktivitas fisik siswa menurun. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa pada sampel penelitian yaitu klasifikasi baik sekali yaitu baik putra

maupun putri 0%, klasifikasi baik yaitu putra 3% dan putri 5%, klasifikasi sedang yaitu putra 34% dan putri 33%, klasifikasi kurang yaitu putra 43% dan putri 54%, dan klasifikasi kurang sekali yaitu putra 20% dan putri 7%. Dengan demikian, hasil kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Malang berada pada klasifikasi kurang.

Faktor yang menyebabkan hasil dari tes kebugaran jasmani kurang yaitu antusiasme siswa dalam mengikuti tes TKJI. Menurut pengamatan peneliti, hal tersebut karena kurangnya pemahaman siswa serta motivasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mempertahankan kebugaran jasmani di masa *covid-19*. Sebagaimana disebutkan bahwa siswa yang tidak dalam kondisi fisik yang baik mengalami kesulitan memahami apa yang mereka pelajari (Rahman et al., 2020). Oleh sebab itu, perlunya memiliki kebugaran jasmani yang baik walaupun *covid-19* tidak menjadi penghambat untuk bisa melakukan aktivitas mandiri. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkontribusi dalam memberikan arahan dan motivasi kepada siswa agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sebagaimana menurut (Rahmawati, 2021), salahsatu aspek utama dalam proses pembelajaran yaitu motivasi belajar yang pada akhirnya akan berdampak pada hasil belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dampak *covid-19* pada siswa terlihat setelah pembelajaran dilakukan normal kembali yaitu terdapat permasalahan seperti siswa sering merasa kelelahan, siswa malas gerak, siswa sakit, dan siswa sering mengantuk. Hal tersebut dikarenakan terdapat faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani selama pandemic *covid-19* seperti kurangnya aktivitas fisik sehingga setelah dilakukan tes kebugaran jasmani menyebabkan belum maksimalnya hasil kebugaran jasmani siswa. Ditegaskan menurut Alamsyah et al., (2017), Kebugaran jasmani yang baik dimiliki seseorang yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan beradaptasi terhadap tuntutan fisik tanpa terlalu lelah, dengan memiliki energy cukup untuk menikmati waktu senggang atau melakukan pekerjaan yang tidak terduga dan tidak mudah sakit. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan oleh guru di sekolah berperan penting dalam memberikan upaya kepada siswa agar memiliki kebugaran jasmani yang baik yang dikemas dalam aktivitas kebugaran jasmani. Menurut (Damar Puspo Prakoso & Hartoto, 2015), upaya-upaya yang harus diterapkan agar memiliki kebugaran jasmani yang baik. (1) Olahraga rutin: olahraga adalah kegiatan aktif untuk memiliki tubuh yang bugar dengan dilakukan rutin setidaknya 3 kali dalam seminggu. Memenuhi dan meningkatkan komponen kebugaran jasmani merupakan salah satu cara

untuk meningkatkan kebugaran seseorang. Olahraga memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan mental. Selain itu, olahraga memiliki beberapa manfaat, beberapa di antaranya bersifat fisik. (2) Pola makan: menjaga pola makan yang sehat dan tidak makan berlebih sangatlah penting, termasuk mengonsumsi apa yang dibutuhkan tubuh untuk memulai aktivitas seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air. (3) Pola tidur: pola tidur sangat penting terutama berpengaruh terhadap mental dan ketika seseorang melakukan aktivitas fisik. Sependapat dengan pendapat di atas, menurut (Febrianti & Rohman, 2022) pola hidup sehat yang meliputi tidur yang cukup, makan makanan yang sehat secara teratur, dan rutin berolahraga atau aktivitas fisik lainnya merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani.

Hasil klasifikasi yang menunjukkan kurang, berkaitan dengan empat indikator komponen tes yang dilakukan yaitu lari 60 meter, *pull-up*, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak 1200 meter dan 1000 meter berada pada klasifikasi sedang hingga kurang bahkan kurang sekali, namun klasifikasi baik lebih menonjol siswa putri dibandingkan putra dari indikator komponen tes baring duduk (*sit-up*). Hasil dari tes baring duduk (*sit-up*) lebih baik dari indikator tes yang lain dikarenakan lebih sering dilakukan dan juga efektif sehingga siswa sudah terbiasa berlatih kekuatan otot perut dibandingkan komponen yang lain yang hampir jarang dilakukan karena keterbatasan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana yang kurang memadai dan juga efisiensi waktu membuat guru pendidikan jasmani di SMA negeri 5 Malang memodifikasi tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Hal ini dipertegas menurut (Muliadi, 2021), usaha yang dilakukan guru pendidikan jasmani yaitu dengan memunculkan ide kreativitasnya untuk memodifikasi sarana dan prasarana agar menunjang pembelajaran yang tidak monoton sehingga siswa termotivasi dan tercapainya tujuan pendidikan jasmani.

Sistem pembelajaran tatap muka terbatas termasuk upaya sekolah agar siswa mampu memahami pembelajaran dengan baik dan mencerdaskan peserta didiknya (Zulaiha, 2020). Sebagaimana ditegaskan pada pendapat tersebut bahwa dilakukan sistem pembelajaran tatap muka terbatas bertujuan agar siswa tetap menerima pembelajaran dengan baik di masa pandemic dan meminimalisir kerumunan di sekolah serta meminimalisir terjadinya penularan virus *covid-19* yang tentunya akan berdampak negatif. Namun, system pembelajaran tatap muka terbatas diimplementasikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, kurang efektif yang membuat motivasi siswa untuk

melakukan aktivitas fisik berkurang. Oleh karena itu, guru belum memberikan ranah pembelajaran sepenuhnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sehingga dampaknya setelah dilakukan kembali pembelajaran normal yaitu tatap muka penuh seperti terdapat siswa yang sering mengantuk, sakit, lebih antusias jika diberikan pembelajaran yang melibatkan kognitif sehingga perkiraan persentase kognitif 65% dan psikomotorik 35% bahkan terdapat siswa yang sering merasa kelelahan serta bermain gadget saat pembelajaran berlangsung. Menurut (Tarigan, 2018), bahwa kurangnya gerak karena ketergantungan bermain gadget akan berpengaruh terhadap kesehatan yang membuat aktivitas fisik menurun. Tidak diherankan lagi jika permasalahan-permasalahan yang timbul bahwa belum maksimalnya kebugaran jasmani siswa karena minimnya gerak. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting terhadap perkembangan motorik, pengetahuan, dan sikap serta menerapkan pola hidup sehat sebagai hasil dari pertumbuhan dan perkembangan siswa yang sebanding.

Pada hakikatnya motorik atau gerak sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga perlu ditingkatkan lagi pemahaman serta latihan-latihan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Arifin, 2017). Guru diharapkan memberikan evaluasi terhadap siswa mengenai kebugaran jasmani siswa melalui pemahaman materi yang jelas, sehingga dapat diterima baik oleh siswa. Menurut (Kurniawan et al., 2022), dalam pendidikan jasmani penggunaan media pembelajaran dapat digunakan sebagai salahsatu cara memusatkan perhatian siswa agar lebih terarah. Dengan demikian, agar siswa dapat memahami dengan baik tentang mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani, guru pendidikan jasmani berperan dalam memberikan suatu kreativitasnya melalui media pembelajaran sebagai penyampaian belajar yang menarik sehingga pembelajaran menjadi terarah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes lari 60 meter, *pull-up*, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak 1200 meter dan 1000 meter menunjukkan klasifikasi sedang hingga kurang bahkan kurang sekali, sedangkan pada tes baring duduk (*sit-up*) menunjukkan klasifikasi baik. Dengan demikian, menurut data yang dikumpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Malang berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait permasalahan pada penelitian ini diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan sarana dan prasarana dalam menunjang belajar siswa terutama dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengevaluasi atau memberikan media pembelajaran olahraga yang variatif kepada siswa agar tetap menjaga kebugaran jasmani.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang*. 5, 77–86.
- Arifin, S. (2017). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik*. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/3666>
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.706>
- Damar Puspo Prakoso, & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya*, 9–13. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/10115>
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Febrianti, R., & Rohman, A. (2022). *Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan , Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid - 19*. 7(1), 109–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.9496>
- Huda, M. C., & Syam, A. R. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Sisa SMA Negeri 2 Bojonegoro ( Studi pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro )*. 03, 686–690. <https://core.ac.uk/download/pdf/230797050.pdf>
- Kurniawan, A. W., Wiguno, L. T. H., & Maimunah, I. A. (2022). Application-based walking and running materials for middle school physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 2965–2973. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12374>
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). *Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga*. 56–61.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). *Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Padang Cermin*. 2(1), 8–16.
- Muliadi. (2021). Kreativitas Guru Pendidikan Jasmani dalam Memodifikasi Sarana dan Prasarana Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 22–31. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/2826/2413>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Rahman, Zainal., Kurniawan, AW., Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif*, 2(1), 78–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Rahmawati, A. (2021). *Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam*. <https://repository.uir.ac.id/7857/1/176610272.pdf>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (p. 329). Alfabeta, cv.
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>
- Tarigan, M. B. (2018). *Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018*. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1070754&val=16073&title=Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1070754&val=16073&title=Hubungan%20Gaya%20Hidup%20Remaja%20Terhadap%20Kejadian%20Anemia%20Pada%20Remaja%20Putri%20Kelas%20X%20Di%20Sma%20Negeri%20Binjai%20Tahun%202018)
- Zulaiha, D. (2020). *The Effect of Principal ' s Competence and Community Participation on the Quality of Educational Services*. 1(1), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.52690/jswse.v1i1.9>