

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA *NEW NORMAL* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI SE-KECAMATAN WELAHAN

Firda Ayu Fatikha

E-mail: firdaayufatikha@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This type of research is quantitative with a survey method. The population of class VII students in SMP Negeri 2 and SMP Negeri 3 Welahan. A sample of 190 respondents with a sampling technique using simple random sampling. Data collection techniques with surveys and tests. The data collection instrument used Bartlett's Test (Santoso, 2012: 13). The results of the calculation of the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 2 in Welahan District during the new normal period can be said to be lacking for male student respondents with the results of 35 students or 70% being in the less category and for female respondents 41 students or 89.1% being categorized as less. While the level of physical fitness of class VII students at SMP Negeri 3 in Welahan District during the new normal period can be said to be lacking for male student respondents with the results of 28 students or 50% being in the less category and for female respondents it can be said to be lacking with the most results being 21 students or 55.3% who are in the less category. In conclusion, the level of physical fitness of class VII students at SMP Negeri 2 Welahan and SMP Negeri 3 Welahan during the new normal period can be said to be lacking. Suggestions for students to apply a healthy lifestyle and should pay more attention to and improve their level of physical fitness.

Key words : *Physical fitness, New normal era, Junior high school students*

Abstrak

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode survei. Populasi siswa kelas VII di SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 3 Welahan. Sampel sebanyak 190 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan survei dan tes. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Bartlett's Test* (Santoso, 2012: 13). Hasil perhitungan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 35 siswa atau 70% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri 41 siswa atau 89,1% berada dikategori kurang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 3 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 28 siswa atau 50% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 21 siswa atau 55,3% yang berada pada kategori kurang simpulan dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Welahan dan SMP Negeri 3 Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang. Saran bagi siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dan sebaiknya untuk lebih memperhatikan dan memperbaiki tingkat kebugaran jasmaninya.

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Era new normal, Siswa SMP.*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dirancang untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar bagi peserta didik untuk secara aktif mengembangkan potensi, jiwa keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, dan kecerdasannya. usaha sadar dan terencana. Memiliki kepribadian yang luhur dan keterampilan yang mereka butuhkan. , Masyarakat, negara, bangsa.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai aspek pendidikan nasional dan pola hidup sehat, serta memperkenalkan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Erlina, 2012: 104). Pendidikan jasmani dalam pendidikan jasmani dan kesehatan berarti pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran (Utomo Andri, 2020: 3).

Coronavirus disease (Covid-19) yang merebak di seluruh dunia sejak awal tahun lalu merupakan penyakit jenis baru yang belum teridentifikasi pada manusia. Karena ada korban terinfeksi *COVID-19* di Indonesia, pemerintah Indonesia akan melaksanakannya dari rumah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama Republik Indonesia. Informasi tersebut tertuang dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 (Rachmat & Krisnadi, 2020:11).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran yang mempengaruhi pandemi *Covid-19*, karena pembelajaran biasanya dilakukan di luar ruangan bersama-sama (Agustina & Sulaiman, 2020: 569). Pembelajaran *online* saat ini dilakukan dengan menggunakan media *Zoom*, *WA*, *Telegram*, *Google Meet*, dan *Google Classroom*. Hal ini juga berlaku untuk SMP Negeri di Kecamatan Wellahan Kabupaten Jepara yang terletak di perbatasan antara kota Jepara dan Demac. Kabupaten Wellahan memiliki tiga SMP negeri, yaitu SMP Negeri 1 Wellahan, SMP Negeri 2 Wellahan, dan SMP Negeri 3 Wellahan. SMP Negeri di Kabupaten Wellahan menggunakan aplikasi seperti *Google Classroom*, *WA*, dan *Google Meet* untuk melakukan pembelajaran. Manfaat pembelajaran *online* memberikan dampak yang signifikan bagi siswa khususnya siswa Kelas VII di SMP Negeri Kecamatan Wellahan. Artinya, kurangnya semangat dan motivasi siswa dalam pelajaran PE *online*, terbatasnya akses internet, pelajaran PE *online* di rumah masing-masing supervisi kurang memadai dan siswa kurang memahami materi yang diberikan. Dalam

pendidikan fisika, siswa tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru, dan banyak siswa yang malas bermain *game online*. Tentunya dalam pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *online*, guru hanya memberikan materi berupa video dan tugas melalui media komunikasi, sedangkan dalam pembelajaran PJOK biasanya dilakukan di luar ruangan yang menjadi kendala. Pembatasan ini mengurangi efektivitas pendidikan jasmani di sekolah. Pada pembelajaran PJOK kelas VII di SMP Negeri di wilayah Wellahan, keadaan belum optimal karena pengaruh pembelajaran *online*, dan kekuatan fisik sekolah di wilayah Wellahan melemah.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Wellahan pada masa *new normal*.

METODE PENELITIAN

Jenis survei ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi siswa SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 3 Wellahan Kelas VII. Sampel sebanyak 190 responden menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sebuah teknik akuisisi data yang menggunakan survei dan tes. Alat akuisisi data menggunakan uji Bartlett (Santoso, 2012:13).

TEKNIS ANALISIS DATA

Teknik yang digunakan dalam analisis deskriptif persentase yang mengelompokkan kategori sangat baik, baik, normal, buruk, dan sangat buruk. (Anis Sudjono, 2008: 43) Untuk mendapatkan frekuensi relatif (persentase), dapat dicari dengan menggunakan rumus berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 30% dari populasi yaitu dengan jumlah 96 siswa dari SMP Negeri 2 Welahan dan 94 siswa dari SMP Negeri 3 Welahan berikut hasil perhitungan datanya :

Sekolah	Responden	Frekuensi	Persentase
SMPN 2 Welahan	Putra	50	52,1%
	Putri	46	47,9%
	Jumlah	96	100%
SMPN 3 Welahan	Putra	56	59,6%
	Putri	38	40,4%
	Jumlah	94	100%

Sumber : Hasil Data Penelitian (2022)

1. SMP Negeri 2 Welahan

Hasil yang diperoleh dari perhitungan yang dilakukan adalah statistik deskriptif. Dari hasil tes kebugaran jasmani SMP Negeri 2 Welahan Kelas VII responden laki-laki rata-rata 13,06, median 13, skor maksimal 16, skor minimal 10, skor total atau total 653. Standar deviasinya 1,28, tetapi rata-rata responden perempuan 11,54, median 11, maksimum 15, minimum 9, total atau total 531 dan standar deviasi 1,34. Selain itu, klasifikasi dan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Welahan.

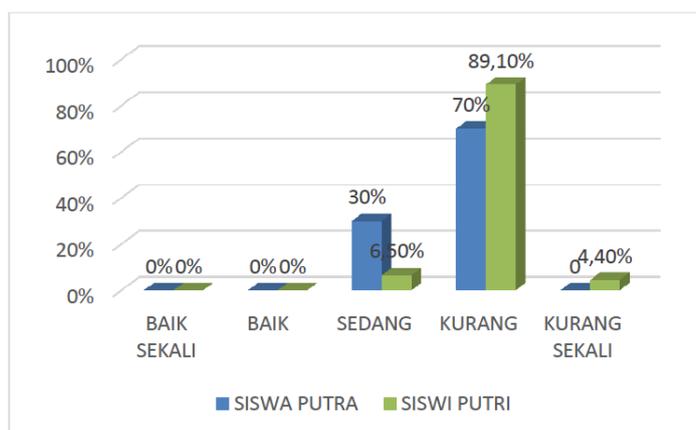
No	Kategori	Interval	Frekuensi		Persentase	
			Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0	0%	0%
2	Baik	18 – 21	0	0	0%	0%
3	Sedang	14 – 17	15	3	30%	6,5%
4	Kurang	10 – 13	35	41	70%	89,1%
5	Kurang Sekali	5 – 9	0	2	0%	4,4%
Jumlah			50	46	100%	100%

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 35 siswa atau 70% berada

pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 41 siswa atau 89,1% yang berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil pembahasan data pengkategorian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 4.2 Hasil Pengkategorian Kebugaran

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

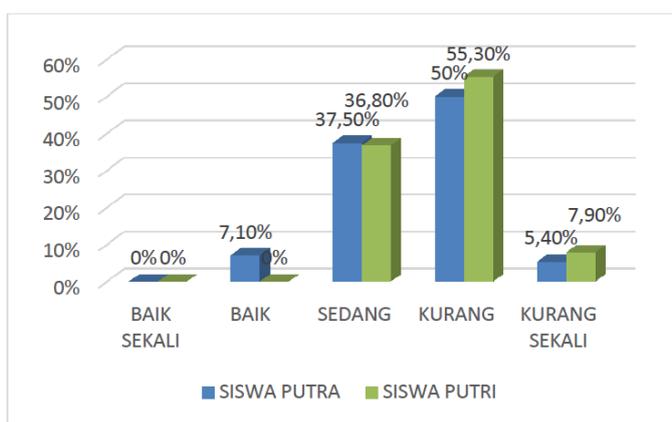
2. SMP Negeri 3 Welahan

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Welahan memberikan hasil statistik deskriptif. Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Welahan menghasilkan rata-rata 13,34, median 13, maksimal 19, dan minimal responden laki-laki. 6, total atau total 747, standar deviasi 2,83, tetapi responden perempuan rata-rata 12,26, median 11,50, maksimal 17, minimal 9, total atau total 466, standar deviasi 2,27. Selain itu, pengkategorian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Welahan diperoleh hasil sebagai berikut:

No	Kategori	Interval	Frekuensi		Persentase	
			Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0	0%	0%
2	Baik	18 – 21	4	0	7,1%	0%
3	Sedang	14 – 17	21	14	37,5%	36,8%
4	Kurang	10 – 13	28	21	50%	55,3%
5	Kurang Sekali	5 – 9	3	3	5,4%	7,9%
Jumlah			56	38	100%	100%

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari output tadi bisa disimpulkan bahwa taraf kebugaran jasmani murid kelas VII pada Sekolah Menengah pertama Negeri tiga pada Kecamatan Welahan dalam masa *new normal* bisa dikatakan kurang buat responden murid putra menggunakan output 28 murid atau 50 ada dalam kategori kurang & buat responden siswi putri bisa dikatakan kurang menggunakan output terbanyak 21 murid atau 55,3% yg berada dalam kategori kurang. Berdasarkan output pembahasan data pengkategorian taraf kebugaran jasmani murid kelas VII pada Sekolah Menengah pertama Negeri tiga pada Kecamatan Welahan diatas maka bisa tersaji gambaran gambar berbentuk diagram batang, menjadi berikut:



Gambar 4.3 Hasil Pengkategorian Kebugaran

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

PEMBAHASAN

Menurut (Rusli Ibrahim, 2001: 59), kebugaran jasmani membimbing peserta didik untuk mempersiapkan fisik, mental dan emosional, matang secara psikologis dan fisik, dan untuk mencapai kinerja yang diharapkan dapat dipraktekkan dengan lebih antusias. Apalagi di era *new normal* seperti saat ini, siswa harus belajar *online* atau di rumah. Oleh karena itu perlu dilakukan tes ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VISMP Negeri di kecamatan Wellahan. Di bawah ini adalah perhitungan oleh masing-masing sekolah.

1. SMP Negeri 2 Welahan

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 35 siswa atau 70% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 41 siswa atau 89,1% yang berada pada kategori kurang.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 35 siswa atau 70% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 41 siswa atau 89,1% yang berada pada kategori kurang. Hal ini disebabkan kurangnya efektivitas pembelajaran penjas pada masa *new normal*. Masih sedikit siswa dalam kategori sedang yaitu pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah atau olahraga diluar sekolah sehingga tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari siswa yang lain.

2. SMP Negeri 3 Welahan

Dari output tadi bisa disimpulkan bahwa taraf kebugaran jasmani murid kelas VII pada Sekolah Menengah pertama Negeri tiga pada Kecamatan Welahan dalam masa *new normal* bisa dikatakan kurang buat responden murid putra menggunakan output 28 murid atau 50 ada dalam kategori kurang & buat responden siswi putri bisa dikatakan kurang menggunakan output terbanyak 21 murid atau 55,3% yg berada dalam kategori kurang.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 3 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 28 siswa atau 50% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 21 siswa atau 55,3% yang berada pada kategori kurang. Hal ini disebabkan sekolah ini masih menerapkan shift dalam setiap kelas sehingga kurangnya efektivitas pembelajaran penjas pada masa *new normal*. Beberapa siswa yang termasuk dalam kategori sedang dan baik yaitu siswa yang mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah sehingga tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dari siswa lainnya.

Pembelajaran PJOK sebenarnya dilakukan di luar ruangan, dengan banyak kegiatan olahraga praktis serta banyak kegiatan fisik yang membutuhkan kebugaran fisik, seperti berlari, melompat, melempar, memukul, dan berguling. Dan selama masa damai baru, banyak siswa melakukan kehidupan sehari-hari dan kegiatan sekolah di rumah. Tidak jarang mahasiswa tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang berdampak pada kebugaran jasmaninya di era *new normal*. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII pada masa *new normal* di SMPN Kecamatan Wellahan dapat tergolong rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 35 siswa atau 70% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 41 siswa atau 89,1% yang berada pada kategori kurang sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 3 di Kecamatan Welahan pada masa *new normal* dapat dikatakan kurang untuk responden siswa putra dengan hasil 28 siswa atau 50% berada pada kategori kurang dan untuk responden siswi putri dapat dikatakan kurang dengan hasil terbanyak 21 siswa atau 55,3% yang berada pada kategori kurang. Saran bagi siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dan sebaiknya untuk lebih memperhatikan dan memperbaiki tingkat kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. (2020). Indonesian Journal for Proses Pembelajaran Penjasorkes dalam Situasi Pandemi *Covid-19* pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Paguyangan. 1(2), 568–573.
- Albi, M. W., & Rustiadi, T. (2021). Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 2(2), 447- 453.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 7(2), 225–228.
- Eli, E., Yuwono, C., & Priyono, B. (2012). Pengembangan Model Permainan Lompat Halang Dalam Penjasorkes Siswa Kelas V Sekolah Dasar. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 1(3), 104–109.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama. 0383, 53–62
- INDONESIA, P. R. (2006). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Iskandar, H. (2017). Bugar dan sehat. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud (2020). Kemendikbud terbitkan kurikulum darurat pada satuan pendidikan dalam kondisi khusus. Diambil dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/08/kemendikbud> terbitkankurikulum-darurat-pada-satuan-pendidikan-dalam-kondisi-khusus.
- Sugiyono, (2016). Metode penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian dan peendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sutri, S., Isnaini Herawati, S., & Kurniawati, D. (2014). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ulum, W. W. (2021). Pengaruh variasi latihan stop passing menggunakan media bantu cones terhadap ketepatan stop passing dalam permainan sepak bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Utami, S. R. (2014). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. Unnes Journal of Public Health, 3(4).

- Utomo, A. W. (2020). Utilitas Media Sosial Smartphone Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40-48