

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Bulakamba Kelas XII Pasca Pembelajaran *Daring* di Kabupaten Brebes

Muhamad Khairul Khuluq
Email : khoerulkhuluq@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by the existence of online learning using the Google Classroom application, whatsapp group, zoom, and other learning-shaped applications and finally started implementing Face-to-face Learning (PTM). Where blended learning or online learning should be balanced with sports activities by doing physical fitness so that their Physical Fitness Condition is of course always fit and still doing activities and sports even at home. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class XII students at SMA Negeri 1 Bulakamba after online learning in Brebes Regency. This research is a quantitative descriptive research using survey method with data collection techniques using tests and measurements. This research method is the basis for determining the research design in this study, namely using the "one shoot method" model approach, meaning an approach model that uses one time data collection at "one time". This study aims to determine the level of physical fitness of class XII students at SMA Negeri 1 Bulakamba after online learning in Brebes Regency. The results can be described about the level of physical fitness in the overall sample class XII SMA Negeri 1 Bulakamba, as many as 2 students (2.7%) were declared to have a good level of fitness, as many as 27 students (37.5%) were stated to have a moderate level of fitness, as many as 40 students (55%) were stated to have a low level of fitness, while 3 other students (4.1%) were stated to have a very low level of fitness.

Keywords: *Physical Fitness Condition, Model, Learning, SMA N 1 BULAKAMBA*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya pembelajaran *Daring* dengan menggunakan aplikasi *Google Classroom*, *whatsapp group*, *zoom*, dan aplikasi yang berbentuk pembelajaran yang lainnya dan akhirnya memulai melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Dimana pembelajaran *Blended Learning* atau *daring* seharusnya di imbangi dengan kegiatan olahraga dengan melakukan kebugaran jasmani sehingga Kondisi Kebugaran Jasmani mereka tentunya selalu bugar serta tetap melakukan kegiatan dan olah raga meskipun di rumah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakamba pasca pembelajaran *daring* di Kabupaten Brebes. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan "*one shoot method*" model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada "suatu saat". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakamba Pasca Pembelajaran *Daring* di Kabupaten Brebes. Hasil dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada keseluruhan sampel kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (2,7%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 27 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 40 siswa (55%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (4,1%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali.

Kata Kunci : *Kondisi Kebugaran Jasmani, Model, Pembelajaran, SMA N 1 BULAKAMBA*

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 perihal Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) sudah merumuskan fungsi serta tujuan pendidikan nasional. Pasal 3 UU tersebut menyatakan, “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan serta membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar sebagai manusia yang beriman serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.” Supriatin (2017) Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik.

Kebugaran jasmani yaitu suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam melakukan pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Seseorang bisa dikatakan melakukan kebugaran jasmani yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya (Ciptadi, 2013).

Dalam pendidikan jasmani, terdapat istilah “komponen penjas”. Beberapa diantaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*Endurance*), keseimbangan (*Balance*), kecepatan (*Speed*). Komponen-komponen tersebut sangat berperan penting bagi kehidupan sehari-hari. Agar seseorang dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa ada hambatan, maka diperlukan pula kebugaran tubuh yang baik.

Pada bulan Maret tahun 2020, WHO (*World Health Organization*) atau Badan Kesehatan Dunia secara resmi mengumumkan bahwa virus corona sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020. Hal ini dikarenakan virus corona telah menyebar secara luas di dunia dengan cepat. Sehingga muncul virus corona yang menjadi pandemi. Masyarakat diharapkan agar tetap mengikuti anjuran pemerintah dengan menaati semua kebijakan *sosial distancing* atau dikenal pula *physical distancing* (untuk menjaga jarak fisik), dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir dan mencegah penyebaran virus *Covid-19*.

Sudah lebih dari satu tahun pembelajaran sekolah maupun perkuliahan di Indonesia menggunakan pembelajaran *Daring* dengan menggunakan aplikasi *Google Classroom*, *whatsapp group*, *zoom*, dan aplikasi yang berbentuk pembelajaran yang lainnya. Namun pada hari Senin, tanggal 6 September pemerintah Kabupaten Brebes

akhirnya memulai melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Sejumlah persiapan telah dilakukan Pemkab Brebes melalui Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Brebes. Di bukanya Pembelajaran Tatap Muka di Kabupaten Brebes karena status *Covid-19*-nya sudah berada di level 2 dengan posisi zona kuning. Sesuai dengan Regulasi yang ada, maka Pembelajaran Tatap Muka boleh di laksanakan dengan kapasitas 50 persen, dengan sistem dan mekanisme sesuai *Standar Operasional Pemerintah (SOP)*.

SMA Negeri 1 Bulakamba merupakan Sekolah Menengah Atas yang berada di Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes. Saat ini rata-rata Sekolah di Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes ini sudah melakukan pembelajaran tatap muka. Dimana dengan pembelajaran tatap muka dengan terbatas dengan 50 persen pembelajaran di sekolah sesuai dengan peraturan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) 3 kabupaten Brebes dan pembelajaran ini tentunya dengan menggunakan protokol yang sesuai dengan peraturan yang ada.

METODE PENELITIAN

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. setelah data diolah, lalu disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan presentase. Adapun rumus yang digunakan menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip dari Setiyawan (2015) :

$$\frac{\text{Jumlah siswa per – kategori}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengiji Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII setelah Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 bulakamba Kabupaten Brebes. Adapun tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

a. Profil Responden

Jumlah siswa kelas XII MIPA 4 dan XII IPS 3 di SMA Negeri 1 Bulkamba Brebes yang di jadikan Objek atau Sampel Penelitian dapat di lihat tabel 4.1 di bawah ini. Responden dalam penelitian ini siswa berjenis kelamin Lakilaki dan Perempuan yang berjumlah 72 Siswa

Tabel 4.1 jumlah siswa berdasarkan kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XII MIPA 4	36
2	XII IPS 3	36

Sumber : Hasil Pengelolahan data, 2022

b. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswa laki-laki XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut ini :

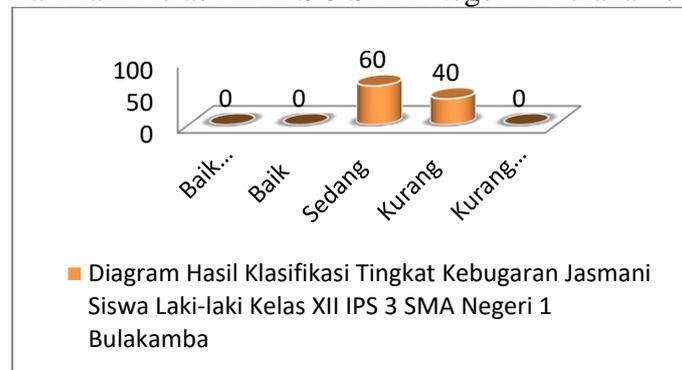
Tabel 4.2 Rekapitulasi nilai tingkat kebugaran jasmani laki-laki kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	6	60	Sedang
4	10-13	4	40	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumberr Hasil : Pengelolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa laki-laki kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 6 Siswa (60%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 4 siswa (40%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil : Pengelolaan Data 2022

Untuk rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4.3 Rekapitulasi nilai tingkat kebugaran jasmani Siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 di SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes.

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	5	83	Sedang
4	10-13	1	16	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber hasil : pengolahan data 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 5 Siswa (83%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 2 siswa (16%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.3 Rekapitulasi nilai tingkat kebugaran jasmani Siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 di SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes.

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	5	83	Sedang
4	10-13	1	16	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber hasil : pengolahan data 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 5 Siswa (83%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 2 siswa (16%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.2 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber hasil : pengolaan data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII IPS 3 SMAN 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	11	42	Sedang
4	10-13	15	57	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.4 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswi Perempuan kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 11 Siswi (42%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 15 siswa (57%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.3 Diagram Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII MIPA 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat di tabel 4.5 sebagai berikut :

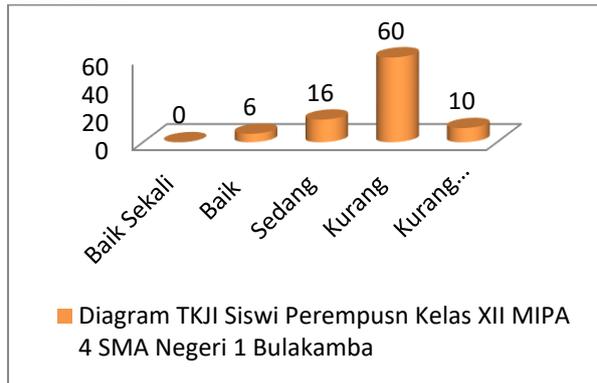
Tabel 4.5 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII MIPA 4 SMAN 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	6	Baik
3	14-17	5	16	Sedang
4	10-13	20	60	Kurang
5	5-9	3	10	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.5 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswi Perempuan kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (6%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 5 siswa (16%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 20 siswa (60%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (10%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.4 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Pengelolaan Data 2022

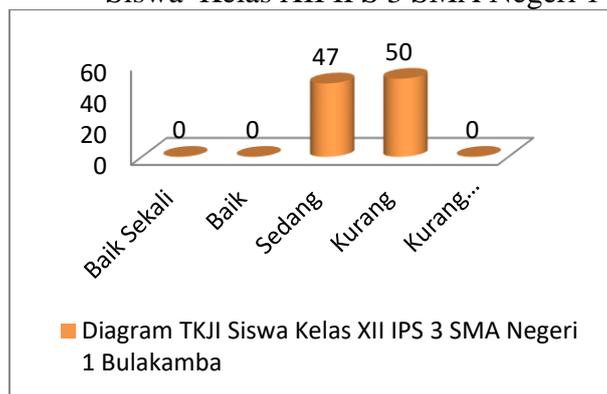
Di bawah ini merupakan rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani siswa menurut kelas XII IPS 3 dan XII MIPA 4 SMAN 1 BULAKAMBA dapat dilihat pada tabel 4.6 dan 4.7, sebagai berikut :

Tabel 4.6 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa XII IPS 3 SMAN 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	17	47	Sedang
4	10-13	19	52	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.6 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 17 Siswa (47%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 19 siswa (52%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.5 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

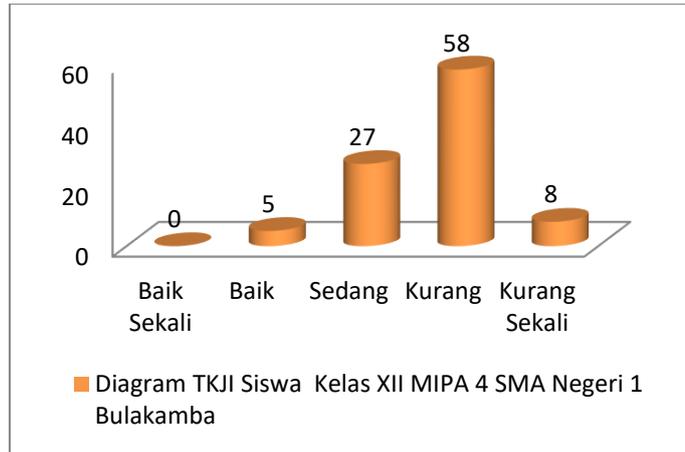
Tabel 4.7 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa XII MIPA 4 SMAN 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	5	Baik
3	14-17	10	27	Sedang
4	10-13	21	58	Kurang
5	5-9	3	8	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.7 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 10 siswa (27%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 21 siswa (58%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (8%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.6 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas XII yang menjadi sampel SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.8 berikut ini :

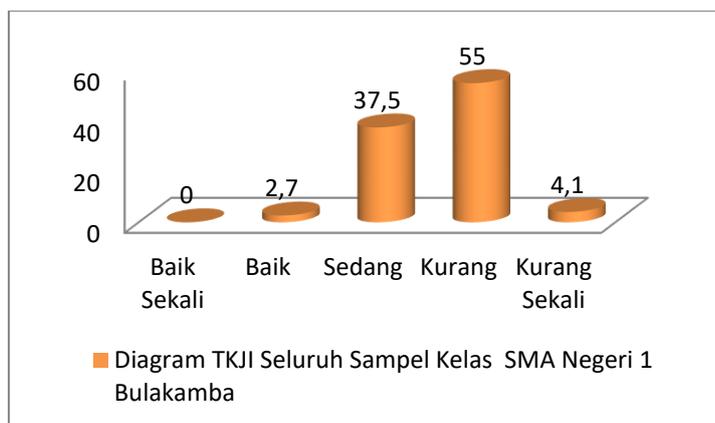
Tabel 4.8 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Sampel Kelas XII SMAN 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	2,7	Baik
3	14-17	27	37,5	Sedang
4	10-13	40	55	Kurang
5	5-9	3	4,1	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.8 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada keseluruhan sampel kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (2,7%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 27 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 40 siswa (55%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (4,1%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.7 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Sampel Kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas XII MIPA 4 dan XII IPS 3 yang di teliti sebanyak 72 siswa, ternyata sebanyak 2 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Baik, Dan sebanyak 27 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Sedang, untuk 40 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Kurang, dan hanya 3 siswa yang memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai kurang sekali. Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh dua faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh yang bersifat menetap, contohnya faktor genetik, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan aktivitas fisik dan lingkungan.

0 20 40 60 0 2.7 37.5 55 4.1 Diagram TKJI Seluruh Sampel Kelas SMA Negeri 1 Bulakamba

Peranan kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting, apabila kondisi fisik atau kebugaran jasmani kurang sehat akan mempengaruhi pada aktivitas yang akan lebih mudah merasa lelah selama melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah atau tugas yang tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang di harapkan. Mengakibatkan ada beberapa dari siswa yang tertidur atau malas-malasan dalam melakukan pembelajaran sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI pada siswa siswi kelas XII IPS 3 dan MIPA 4, sebanyak 72 siswa, ternyata sebanyak 2 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Baik, Dan sebanyak 27 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai

Sedang, untuk 40 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Kurang, dan hanya 3 siswa yang memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai kurang sekali. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kebiasaan kurangnya berolahraga pada siswa kelas XII MIPA dan IPS di SMAN 1 Bulakamba.

SARAN

Ada beberapa saran yang dapat di berikan, di antaranya :

1. Adanya kebiasaan berolahraga yang rendah pada siswa, memungkinkan dapat diantisipasi dengan melakukan kegiatan secara berkelompok atau beregu sehingga dengan banyaknya siswa yang terlibat dapat memotivasi siswa lain untuk melakukan berolahraga.
2. Masih banyaknya siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang, sehingga supaya lebih meningkatkannya dapat melakukan kegiatan olahraga secara rutin.
3. Melakukan keordinasi intensif lagi dengan guru dalam melakukan kegiatan aktivitas berolahraga.
4. Bagi peneliti selanjutna agar mampu diharapkan menggunakan sampel populasi supaya lebih luas lagi, agar data Tingkat Kebugaran Jasmani lebih teridentifikasi lebih luas.