



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP  
NEGERI 1 TELUK DALAM KABUPATEN SIMEULUE  
PADA MASA COVID-19**

Zikrur Rahmat\*<sup>1</sup>, Tuti Sarwita\*<sup>2</sup>, dan Olem AR\*<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

Email : [shintazahra251001@gmail.com](mailto:shintazahra251001@gmail.com)

**Abstrak**

Pada masa pandemi Covid-19 banyak aktivitas siswa yang cenderung pasif. Maksud aktivitas pasif dalam hal ini adalah aktivitas yang cenderung menetap, tidak banyak gerak, dan cenderung ringan atau tidak banyak mengeluarkan energi, hal ini ditunjukkan dengan kegiatan bekerja yang dilaksanakan dengan duduk dan dikerjakan dirumah sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Seberapa Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada Masa Pandemi Covid-19. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 18 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dengan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19 berada pada kategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 16,67 % (3 siswa), kategori sedang sebesar 55,55 % (10 siswa), kategori kurang sebesar 27,78 % (3 siswa) dan kategori kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue berkategori sedang dan kurang.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Covid-19**

**Abstract**

*During the Covid-19 pandemic, many student activities tend to be passive. The purpose of passive activity in this case is activity that tends to be sedentary, does not move much, and tends to be light or not expend a lot of energy, this is indicated by work activities carried out by sitting and being done at home so that it affects students' physical fitness. The formulation of the problem in this study is: How is the Physical Fitness of SMP Negeri 1 Teluk Dalam students in Simeulue Regency during the Covid-19 Pandemic Period. This study aims to find out: How big is the level of physical fitness of students at SMP Negeri 1 Teluk Dalam, Simeulue Regency during the Covid-19*

*Pandemic. The approach used in this research is quantitative with survey method. The subjects in this study were 18 students. The data collection technique used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 13-15 years. The data analysis technique used is the percentage formula. Based on the results of the research above, it can be seen that the physical fitness of the students of SMP Negeri 1 Teluk Dalam, Simeulue Regency during the covid-19 period was in the very good category at 0% (0 students), good at 16.67% (3 students), the medium category is 55.55% (10 students), the less category is 27.78% (3 students) and the very poor category is 0% (0 students). Based on these results, it can be concluded that the physical fitness of the students of SMP Negeri 1 Teluk Dalam, Simeulue Regency is categorized as moderate and poor.*

**Key Words: Physical Fitness, Students, Covid-19**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan memanusiakan manusia, yaitu suatu proses yang melihat manusia sebagai suatu keseluruhan di dalam eksistensinya (Tilaar, 2002: 435). Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara".

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia, pentingnya pendidikan tercermin dalam UUD 1945 yang mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan hak setiap warga negara yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini kemudian dirumuskan dalam Pasal 3 UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa: Tujuan pendidikan nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional tersebut, bahwa pendidikan tidak hanya membentuk insan Indonesia yang cerdas, namun juga harus membentuk sikap, kepribadian, serta keterampilan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Menurut Sudjana (2000: 22) pendidikan terbagi menjadi tiga jalur, yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal. Pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis, berstruktur, bertingkat, berjenjang, dimulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan setaraf dengannya. Sekolah merupakan salah

satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan dan proses pembelajaran secara formal yang diberikan oleh guru. Sekolah bertanggung jawab mengantarkan siswa menjadi manusia berilmu, berakhlak dan terampil.

Pada saat ini dunia sedang dilanda wabah *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*, penyebaran covid-19 begitu cepat keseluruh negara-negara di dunia termasuk negara Indonesia sehingga berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan. Untuk langkah pencegahan dan pengendalian penyebaran virus corona maka pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19.

Selama masa pandemi virus corona (Covid-19) aktivitas fisik siswa mengalami perubahan karena harus mengisolasi diri dirumah dan menghindari kegiatan diluar rumah sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Menurut Depdiknas (2000: 28) kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan kesemuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang diidam-idamkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan. Kebugaran jasmani yang baik juga merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Semua tahu bahwa pada masa anak-anak/remaja merupakan masa di mana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Dengan status kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat belajar dengan lebih baik.

SMP Negeri 1 Teluk Dalam merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Simeulue lebih tepatnya berada di Desa Muara Aman Kecamatan Teluk Dalam Kabupaten Simeulue. Sekolah memiliki jumlah 75 siswa dengan rincian 42 laki-laki dan 33 perempuan. Pada masa pendemi Covid-19 banyak aktivitas siswa yang

cenderung pasif. Maksud aktivitas pasif dalam hal ini adalah aktivitas yang cenderung menetap, tidak banyak gerak, dan cenderung ringan atau tidak banyak mengeluarkan energi, hal ini ditunjukkan dengan kegiatan bekerja yang dilaksanakan dengan duduk dan dikerjakan dirumah sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Sesuai hasil observasi awal, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan pengkajian tentang status kebugaran jasmani anak usia 13-15 tahun masih minimnya status kebugaran jasmani ditinjau dari sehari-hari aktifitas mereka, yakni di SMP Negeri 1 Teluk Dalam, maka peneliti merumuskan judul: *“Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada Masa Pandemi Covid-19”*.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Pengertian Survei**

Menurut Musa (2008: 12) menjelaskan survei merupakan suatu metode untuk menentukan hubungan-hubungan antar variabel serta membuat generalisasi untuk suatu populasi yang dipelajari. Survei mampu mengerjakan hal tersebut karena prosedur pengumpulan data yang dipergunakan telah dibuat seragam dan telah distandardisasikan. Individu-individu yang dipilih dalam contoh (*sample*) dihadapkan pada sejumlah pertanyaan yang telah ditetapkan. Jawaban dari pertanyaan diklasifikasikan secara sistematis, sehingga dapat dibuat perbandingan-perbandingan kuantitatif.

### **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sumintarsih (2006: 14) menjelaskan kebugaran jasmani secara umum adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang berkaitan dengan *perform*. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran yang berkaitan dengan *perform*, antara lain: (a)

koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) *agility*, (e) *power*, (e) waktu reaksi (Rusli Lutan, 2002: 8).

Kemudian menurut Roji (2004: 97), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

### 3. Hakikat Covid

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 1)

Kemudian menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit *pneumonia*. Pengetahuan tentang COVID19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini *pneumonia* karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-

19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: 12) Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu  $>38^{\circ}\text{C}$ ), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala *gastrointestinal* seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam.

#### **4. Kajian Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **a. Journal Internasional**

- 1) *Research conducted by Yulan Zhou (2019) by title "Correlates of Physical Activity of Students in Secondary School Physical Education: A Systematic Review of Literature". Conclusions. Interventions focusing on the consistent variables are needed to build active lesson time in PE. This review also provides insights for future research.*
- 2) *Research conducted by Jesper von Seelen (2018) by title "A Survey of Students' Attitudes to Implementing Physical Activity in Danish Vocational Education Schools". 678 students with an average age of 17.2 (SD= 2.1) answered all questions. This study showed that Danish vocational school students self-reported 23.6 (SD=16.6) minutes of PA per day. Only 18.3% of male students and 13.3% of female students self-reported 45 min of PA per day as required by the vocational school reform. This study also showed that Danish vocational school students had a relatively positive attitude to implementing PA in school. Self-reported fit students had a more positive attitude than self-reported unfit students and likewise students in the PA-high group presented a more positive attitude compared to the PA-low group. In addition, significantly more students with PA allocated on their lesson timetable were in the PA-high group. Students that were glad to attend the BP1 in general also had a more positive attitude towards implementing PA in school. Furthermore, students who were highly satisfied with the vocational schools' facilities for PA were more likely to be in the PA-high group.*

##### **b. Journal Nasional**

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Fajar Nursena (2019) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Locerat dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)”. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran dari masing-masing jenjang baik kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX berbeda-beda. Dimana pada kelas VII nilai rata-ratanya yaitu 13 dan masuk klasifikasi kurang, untuk kelas VIII nilai rata-ratanya yaitu 18 dan masuk pada klasifikasi baik, kelas IX nilai rata-ratanya 16 dan masuk pada klasifikasi sedang, dan secara umum siswa SMP N 1 Loceret nilai rata-ratanya yaitu 16 dan masuk pada klasifikasi sedang.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Masrul (2019) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Laboratorium Universitas Negeri Surabaya”. Hasil analisa statistik didapatkan bahwa peserta didik SMP Laboratorium Unesa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 118 peserta didik dari jumlah total 131 dengan presentase 90%, peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 7%, peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 2%, peserta didik yang masuk kategori baik hanya 1 dengan presentase 1%, sedangkan peserta didik yang masuk kategori sangat baik dan luar biasa sebanyak 0 dengan presentase 0%. Presentase terbesar tingkat kebugaran jasmani SMP Laboratorium Unesa adalah kategori sangat kurang dengan presentase 90%.

## ***METODE PENELITIAN***

### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survey. Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan metode survei. Menurut Sugianto (2010: 52) metode survei adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang relatif terbatas dari sejumlah khusus yang jumlahnya relatif banyak. Pada dasarnya survei berguna untuk mengetahui apa yang ada tanpa mempertanyakan mengapa hal itu ada.

### **2. Latar Penelitian**

Latar penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan penelitian. Tempatnya berlokasi di SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue yang terletak di Desa Muara Aman Kecamatan Teluk Dalam Kabupaten Simeulue. Subjek penelitian adalah siswa SMP

Negeri 1 Teluk Dalam yang berjumlah 18 siswa. Adapun penelitian ini diencanagn akan dilaksanakan pada hari Senin Tanggal 15 Februari 2021.

### **3. Data dan Sumber Data Penelitian**

Data yang dibutuhkan peneliti adalah data tentang bagaimana kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeuleu pada masa pandemi covid-19. Data yang didapat dari peneliti adalah data langsung yaitu melalui tehnik Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun kepada siswa.

Sumber data penelitian ini menggunakan 2 sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Berikut penjelasan kedua sumber data yang digunakan dalam penelitian ini:

#### **a. Data Primer**

Data primer yaitu data atau informasi yang diperoleh dari informan utama yakni siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeuleu. Menurut Umar (2011:82) data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer ini disebut juga data asli atau data baru. Data primer dalam penelitian ini merupakan data utama yang diambil langsung dari lokasi penelitian. Data yang dikumpulkan dalam data primer berupa data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun dengan siswa.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder yakni sumber yang tidak langsung memberikan data, dalam hal ini melalui dokumen atau data dan buku-buku lainnya yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti, yang berfungsi sebagai pelengkap data primer. Data sekunder disebut juga data seperti dokumen-dokumen profil sekolah Dan arsip-arsip lain yang relevan yang sesuai dengan topik kajian dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan melalui data sekunder yaitu berupa foto kegiatan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam/

### **4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini pengumpulan data yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Adapun tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari:

#### **a. Lari 50 Meter**



1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stopwatch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir
- h) Alat tulis.

3) Petugas tes

- a) Juru keberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

- Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

c) Lari masih bias diulang apabila :

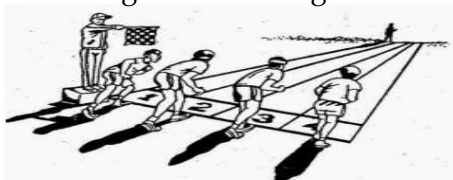
- pelari mencuri start;
- pelari tidak melewati garis finish
- pelari terganggu dengan pelari lain;

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
- b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1. Posisi Lari 50 meter

Sumber : TKJI Tahun 2010

b. Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Gantung Siku Tekut untuk Putri

1) Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

- Lantai rata dan bersih
- Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta
- Bangku untuk pijakan awalan
- Stopwatch
- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat tulis.

c) Petugas tes

- Pengamat waktu
- Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

• Sikap permulaan

Peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

• Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal

- Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
- Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;
- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

- Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
  - Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
- e) Pencatat hasil
- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
  - Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik 'Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 2. Posisi Gantung Angkat Tubuh  
Sumber : TKJI Tahun 2010

## 2) Gantung siku tekuk untuk putri

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

### b) Alat dan fasilitas

- Lantai rata dan bersih
- Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.  
Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci
- *Stopwatch*;
- Sebuk kapur atau magnesium karbonat;
- Alat tulis.

### c) Petugas tes

- Pengamat waktu
- Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### d) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

- Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

- Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat untuk melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3. Posisi Gantung Siku Tekuk

Sumber : TKJI Tahun 2010

c. Baring Duduk 60 Detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis
- d) Alas / tikar/matras jika diperlukan.

3) Petugas tes

- a) Sikap permulaan

- Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga
- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

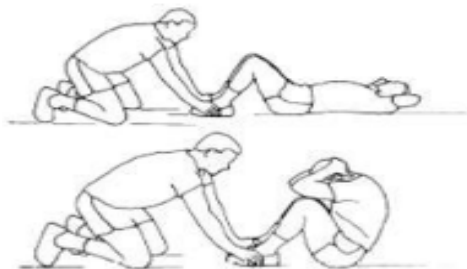
- Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

**Catatan**

- Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4) Pencatat hasil

- Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 4. Posisi Baring Duduk 60 Detik  
Sumber : TKJI Tahun 2010

d. Loncat Tegak

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas

- Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- Serbuk kapur

- c) Alat penghapus papan tulis
- d) Alat tulis
- 3) Petugas tes  
Pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan
    - Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
    - Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - b) Gerakan
    - Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
    - Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 5. Posisi Loncat Tegak  
Sumber : TKJI Tahun 2010

e. Lari 1000 Meter Putra dan Lari 800 Meter Putri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat dan fasilitas

Lintasan lari 800-1000 meter, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang dan alat tulis.

3) Petugas tes

- a) Petugas keberangkatan
- b) Pengukur waktu
- c) Pencatat hasil
- d) Pembantu umum.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

- Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari
- Pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.

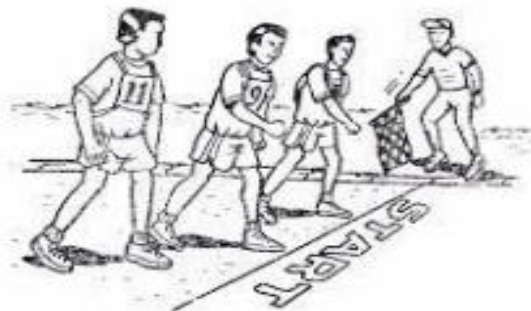
**Catatan :**

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

5) Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter.
- c) Waktu dicatat dalam satuan dan detik, contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".



Gambar 6. Posisi Start Lari 1000 meter  
Sumber : TKJI Tahun 2010

## 5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19 dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi tingkat kebugaran dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun. Untuk selanjutnya didapatkan nilai tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilainya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun

No	Lari 50 meter	Gantung Angat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
1	S.d - 6,7"	16 - keatas	38 - keatas	66 - keatas	s.d 3'04"	5
2	6,8" - 7,6"	11 - 15	28 -37	53 - 65	3'05 - 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54 - 4'46"	3
4	8,8" - 10,3"	2 - 5	8 -18	31 - 41	4'47 - 6'04"	2
5	10,4" - dst	0 - 1	0 - 7	0 -30	6'05" - dst	1

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 13-15 Tahun, Kemdiknas 2010

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun

No	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
1	S.d - 7,7"	41" - keatas	28 - keatas	50 - keatas	s.d 3'06"	5
2	7,8" - 8,7"	22" - 40"	19 -27	39 - 49	3'07 - 3'55"	4
3	8,8" - 9,9"	10" - 21"	9 - 19	30 - 38	3'56 - 4'58"	3
4	10,0" - 11,9"	3" - 9"	3 - 8	21 - 29	4'59 - 6'40"	2
5	12,0" - dst	0" - 2"	0 - 2	0 -20	6'41" - dst	1

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 13-15 Tahun, Kemdiknas 2010

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19. Berikut ini tabel klasifikasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan tes TKJI untuk remaja usia 13-15 tahun:

Tabel 3. Norma TKJI untuk Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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 : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 13-15 Tahun, Kemdiknas 2010

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

- F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)
- P = Angka persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain: (1). Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun, (2). Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (3). Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan, (4). Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan (Roji, 2004: 97).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19 yang berada pada kategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 16,67 % (3 siswa), kategori sedang sebesar 55,55 % (10 siswa), kategori kurang sebesar 27,78 % (3 siswa) dan kategori kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan

kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19 berkategori sedang dan kurang.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Kemudian diharapkan kepada sekolah dan guru pendidikan jasmani agar melaksanakan senam pagi setiap akan mengawali pembelajaran dipagi hari agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga dengan baik selama masa covid-19.

## ***SIMPULAN DAN SARAN***

### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue pada masa covid-19 berada pada kategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 16,67 % (3 siswa), kategori sedang sebesar 55,55 % (10 siswa), kategori kurang sebesar 27,78 % (3 siswa) dan kategori kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Simeulue berkategori sedang dan kurang.

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

#### **a. Bagi Siswa**

Diharapkan yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara berolahraga yang rutin selama masa covid-19.

#### **b. Bagi Sekolah dan Guru Olahraga**

Hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya selama masa covid-19, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.

#### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Hendaknya dilakukan dengan variabel lain, tidak hanya kebugaran jasmani saja.

#### **d. Bagi Orang Tua Siswa**

Hendaknya agar selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anak dan mengontrol pola makan, tidur, dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya pada masa covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. PT. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. PT. Jakarta: Rineka Cipta.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- H.A.R. Tilaar. 2002. *Membenahi Pendidikan Nasional*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana, Nana. 2000. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo.
- Sudijono, Anas. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugianto. 2010. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. 2017. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN "Veteran".