



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 1 Maret 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

---

### ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMP NEGERI 5 SAMARINDA

Muh. Agung Wirawan<sup>1</sup>, Hamdiana<sup>2</sup>, Nurjamal<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKO Universitas Negeri Makassar

Email: [agungwirawan2809@gmail.com](mailto:agungwirawan2809@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR Universitas Mulawarman

Email: [hamdianapjkr11@gmail.com](mailto:hamdianapjkr11@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR Universitas Mulawarman

Email: [nurjamal.unmul@gmail.com](mailto:nurjamal.unmul@gmail.com)

---

#### Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. terdiri atas lima tes (kecepatan) Lari 50 Meter, (daya tahan otot lengan dan bahu Pull-up 60 detik, (daya tahan otot perut baring duduk (Sit\_Up) 60 detik, (daya ledak) loncat Tegak (Vertical Jump) dan (daya tahan jantung paru) Lari 1000 meter. penelitian ini bersifat *deskriptif* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. sampel penelitian ini diambil 15% dari jumlah populasi 155 menjadi 24 orang yang ditarik secara acak dari populasi dengan menggunakan metode undian. Teknik pengumpulan data terdiri atas tes lari 50 meter, full up (angkat tubuh), baring duduk (sit up), vertical jump dan lari 1000 meter. teknikanalisis data menggunakan analisis *deskriptif* dengan persentase menggunakan bantuan program SPSS versi 25.

---

#### Key words:

Kebugaran Jasmani

Siswa, Pandemi

Covid-19

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC



BY-4.0

---

#### PENDAHULUAN

Pada dasarnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan di dapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan untuk memperoleh kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya. Apabila seseorang kurang dalam beristirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan

fisiknya, apabila rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas lebih tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas masih mempunyai cukup tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Peningkatan kebugaran jasmani tidak lepas dari aktivitas olahraga.

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga.

Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga dan menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Kebugaran merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik ( Amalia dkk., 2020 ). Dengan tingkat imunitas yang baik, seseorang akan terhindar dari penyakit. Kebugaran jasmani akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik serta mengantar anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmni yang baik sebagai akibat latihan fisik yang teratur dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka- angka, kecermatan (Ibrahim 2001).

Menurut Griwijoyo (1991:63) menyatakan bahwa dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah sumbangan olahraga bagi para siswa dan mahasiswa yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya. Berdasarkan pendapat diatas maka kebugaran Jasmani sangat berpengaruh bagi seseorang untuk melakukan aktifitas. Berbagai kegiatan yang dilakukan yang melibatkan kemampuan fisik. Sedangkan fisik seseorang tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Apabila kebugaran jasmani orang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktifitas secara maksimal dan mampu melakukan aktifitas berikutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Muncuylnya Pandemi covid-19 memberikan ancaman kesehatan bagi seluruh elemen masyarakat termasuk diantaranya ialah peserta didik. Dengan demikian imunitas tubuh sangat penting menghadapi adanya pandemi covid-19 saat ini. imunitas tubuh yang baik diperlukan oleh seluruh lapisan masyarakat. Terlebih lagi tenaga medis, tenaga pendidikan dan lainnya yang rentan terhadap penularan virus covid-19. Selama pandemi covid-19, seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring, pembelajaran secara daring memberikan waktu berlebih bagi siswa untuk tidak bergerak aktif karena frekuensi kegiatan yang lebih banyak untuk teleconference maupun kegiatan online lainnya yang melibatkan kinerja fisik rendah. Hal ini jika diabaikan akan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak bagi tingkat kebugaran yang nantinya berpengaruh terhadap imunitas tubuh. Kebugaran yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh siswa, untuk itu harusnya diperhatikan siswa untuk tetap memantau tingkat kebugarannya. Kebugaran jasmani dapat dipantau dengan melakukan tes kebugaran, biasa maupun dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berbagai kebijakan-kebijakan yang diterapkan pemerintah demi memutus mata rantai virus covid-19 ini memberikan dampak dan perubahan besar diseluruh sendi kehidupan termasuk pendidikan. Pembelajaran yang harusnya dilakukan tatap muka beralih menjadi pembelajaran online. Hal tersebut dilakukan agar proses pembelajaran tetap dapat

dilaksanakan sehingga tujuan pendidikan dapat dicapai dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau gadget yang saling terhubung antara siswa dan guru.

SMP Negeri 5 Samarinda salah satu sekolah menengah pertama yang melaksanakan sistem pembelajaran secara daring selama pandemi covid 19, namun seiring berjalannya waktu, tingkat penularan covid-19 yang semakin menurun di Samarinda saat ini, SMP Negeri 5 Samarinda sudah mulai melakukan pembelajaran tatap muka atau luring itupun masih dibatasi, sebagian siswa dipagi hari melaksanakan pembelajaran luring dan di siang hari sebagian siswa melakukan pembelajaran secara online atau daring mengikuti perkembangan penularan covid- 19. Siswa SMP Negeri 5 Samarinda mendapatkan materi pembelajaran dan tugas- tugas sekolah sebagian secara luring dan sebagian pula secara daring. Jika mengacu pada beberapa penjelasan, maka siswa SMP Negeri 5 Samarinda memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah selama melaksanakan pembelajaran dimasa pandemi covid-19.

Hal ini terlihat dari hasil observasi peneliti baik turun langsung ke sekolah dan melihat dari google meet banyak siswa yang terlihat kurang fokus dan mudah mengantuk selama pembelajaran di masa pandemi covid-19. Kurang fokus dan mudah mengantuk merupakan kondisi kebugaran jasmani yang tidak baik. Diperlukan penelitian untuk menjawab sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Samarinda pada masa Pandemi Covid-19. Maka dari itu penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 5 Samarinda. Dalam penelitian ini penulis akan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX usia 13 – 15 tahun. Dari latar belakang diatas penulis mengangkat judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi covid-19 Pada Siswa SMP Negeri 5 Samarinda”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis penelitian bersifat deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut non eksperimen, karena pada penelitian ini penelitian tidak melakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian. Waktu penelitian Kamis, 3 Februari 2022, Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 5 Samarinda.

Teknik pengambilan sampel adalah teknik yang dilaksanakan untuk menetapkan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik random sampling atau sampel acak.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Mengenai tes yang digunakan untuk mengumpulkan data-data tersebut di atas menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori kelompok usia 13-15 tahun yang terdiri atas lima tes, untuk lebih jelasnya akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut : Lari jarak 50 meter, Pull up 60 detik, Sit up 60 detik, Vertical jump dan Lari 1000 meter.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang terkumpul dimasukkan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori tes, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes. Kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tabel nilai

dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d - 6.7"	16 Keatas	38 Keatas	66 Keatas	s.d -3'04"	5
4	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
2	8.8" - 10.3"	2 -5	8- 18	31- 41	4'47" - 6'04"	2
1	10.4" dst	0 - 1	0 -7	30 dst	6'05" dst	1

Sumber: Nurhasan, (2013:63-71)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani dari setiap sampel yang telah mengikuti tes, dipergunakan norma seperti tertera pada tabel yang berlaku untuk putra. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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: Nurhasan, (2013:72)

Data yang telah dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian dilanjutkan mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Adapun rumus presentase yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Presentase F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel Tes

Untuk mempermudah peneliti didalam melakukan analisis pengolahan data penelitian maka peneliti menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS Versi 25.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Samarinda yang terdiri atas tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes vertical jump dan tes lari sedang 1000 meter maka diperoleh data yang menjadi acuan pada penelitian ini. selanjutnya data-data tes tingkat kebugaran jasmani tersebut akan di analisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan persentase. Teknik statistik deskriptif ditujukan untuk memperoleh gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan persentase ditujukan untuk mengetahui sejauh mana perolehan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Samarinda pada masa pandemi covid-19.

Tabel 4.1 Data hasil analisis deskriptif tingkat kebugaran jasmani kelas IX putra di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

<b>Komponen Kebugaran Jasmani</b>	<b>N</b>	<b>Range</b>	<b>Min.</b>	<b>Mak.</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Varians</b>
Lari 50 meter	24	4.34	8.32	12.66	9.98	0.93	0.86
Full-up 60 detik	24	18.00	2.00	20.00	6.37	4.19	17.63
Sit-up 60 detik	24	34.00	16.00	50.00	30.33	10.46	109.44
Vertical Jump	24	43.00	19.00	62.00	43.75	10.69	114.28
Lari 1000 meter	24	1.77	6.13	7.90	6.61	0.51	0.26

Sumber (SPSS versi 25)

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di atas maka dapat diuraikan hasil analisis deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid19 Pada siswa SMP negeri 5 Samarinda seperti dibawah ini yaitu:

- a. Hasil deskriptif statistik lari 50 meter siswa putra kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

Dari tes lari 50 meter siswa purta kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Didapatkan nilai rata-rata 9.98 detik, standar deviasi 0.93 detik, varians 0.86 detik, nilai minimum 8.32 detik, nilai maksimum 12.66 detik, rentang 4.34 detik.

- b. Hasil deskriptif statistik full-up 60 detik siswa putra kelas IX di masa Pandemi covid-19 pada siswa SMP negeri 5 Samarinda.

Dari hasil tes full-up 60 detik siswa putra kelas IX di masa pandemi covid- 19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Didapatkan nilai rata-rata 6.37 kali full- up, standar deviasi 4.19 kali full-up, varian 17.63 kali full-up, nilai minimum 2.00 kali full-up, nilai maksimum 2.00 kali full-up, dan rentang 18.00 kali full-up.

- c. Hasil deskriptif statistik sit-up 60 detik siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

Dari hasil tes sit-up siswa putra kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Didapatkan nilai rata-rata 30.33 kali sit-up, standar deviasi 10.46 kali sit-up, varians 109.44 kali sit-up, nilai minimum 16.00 kali sit-up, nilai maksimum 50.00 kali sit-up, dan rentang 34.00 kali sit-up.

- d. Hasil deskriptif statistik vertical jump siswa putrs kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

Dari hasil tes vertical jump siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Didapatkan nilai rata-rata 43.75 cm, standar deviasi 10.69 cm, varians 114.28 cm, nilai minimum 19.00 cm, nilai maksimum 62.00 cm dan rentang 43.00 cm.

- e. Hasil deskriptif statistik lari 1000 meter siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

Dari tes lari 1000 meter siswaputra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. Didapatkan nilai rata-rata 6.61 menit, standar deviasi 0.51 menit, varians 0.26 menit, nilai minimum 6.13 menit, nilai maksimum 7.90 menit dan rentang 1.77 menit.

### **Pembahasan**

Pada pembahasan ini akan menguraikan hasil penelitian tentang analisis tingkat kebugaran jasmani di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda data hasil penelitian ini diperoleh melalui tes lari 50 meter, full-up 60 detik, sit-up 60 detik, vertical jump dan lari sedang 1000 meter.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Suharjana (2004:5) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaannya tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Muhajir dan Budi Sutrisno (2014:239) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sehingga dapat dikatan bahwa orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka ia dapat malakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal ini juga serupa dengan apa yang di sampaikan oleh Roji dan Eva (2014:130) bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seorang agar dapat melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan mendadak.

Saat melakukan program latihan komponen kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang sangat penting. Sehingga komponen kebugaran jasmani ini menjadi pusat perhatian bagi siswa dan yang lainnya. Ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara maksimal. Siswa dan guru harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Kebugaran jasmani akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik serta mengantar anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan

tercapai prestasi belajar yang di harapkan.

Kebugaran jasmani ialah suatu kesatuan yang terdiri dari beberapa bagian komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah dalam peningkatan dan pemeliharannya. Dengan artian dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani seorang siswa maka seluruh bagian unsur-unsur yang ada harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan cara sistem prioritas sesuai dengan komponen yang dibutuhkan. Adapun komponen kebugaran jasmani yang digunakan pada penelitian ini meliputi lari 50 meter (kecepatan), full-up (daya tahan otot lengan dan bahu, sit-up (daya tahan otot perut), vertical jump (daya ledak) dan lari sedang 1000 meter (daya tahan jantung paru, pernafasan dan peredaran darah).

Berdasarkan dengan tujuan dan hasil penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa putra kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda yang di ukur melalui masing-masing tes, sebagai berikut :

1. Lari 50 Meter (kecepatan)

Rata-rata perolehan hasil tes lari 50 meter siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda adalah 9.98 detik. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dan frekuensi persentase dapat diambil sebuah pernyataan bahwa lari 50 meter (kecepatan) siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung kurang. pernyataan ini dapat dilihat berdasarkan frekuensi persentase dari 24 orang siswa diperoleh frekuensi persentase terbanyak berjumlah 54,16% atau 12 orang siswa. Faktor yang menjadi penyebab mengapa lari 50 meter siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Samarinda berada dalam kategori kurang ialah di masa pandemi covid-19 sekarang sebagian pembelajaran dilakukan secara daring atau online.

Pembelajaran daring memberikan waktu berlebih bagi siswa untuk tidak bergerak aktif karena frekuensi kegiatan yang lebih banyak untuk teleconference maupun kegiatan online lainnya yang melibatkan kinerja fisik rendah sehingga mempengaruhi tes lari 50 meter. Solusi yang harus di berikan kepada siswa yaitu memberikan waktu untuk siswa agar selalu berolahraga minimal 4 kali seminggu terkhusus pada olahraga yang melatih kecepatan.

2. Full-up 60 detik (daya tahan otot lengan dan bahu)

Rata-rata perolehan hasil tes full-up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda adalah 6.37 kali full-up. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dan frekuensi persentase dapat diambil sebuah pernyataan bahwa full-up siswa putra di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda dalam kategori kurang. Pernyataan ini dapat dilihat berdasarkan frekuensi persentase dari 24 orang siswa diperoleh frekuensi persentase terbanyak berjumlah 50% atau 12 orang siswa . Faktor yang menjadi penyebab mengapa Full-up siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Samarinda cenderung cukup di karenakan beberapa orang siswa jarang atau tidak terbiasa melakukan latihan tes daya tahan otot lengan dan bahu berupa full up dirumah jika tidak ada intruksi dari guru terlebih lagi di masa pandemi covid-19 yang melibatkan kinerja fisik rendah dengan banyak kegiatan online. Daya tahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai kebugaran jasmani, tanpa memiliki daya tahan yang besar maka akan sulit untuk mencapai kondisi tubuh yang bugar. Solusi yang harus di berikan kepada siswa yaitu memberikan kesempatan untuk siswa agar selalu berolahraga minimal 4 kali seminggu terkhusus pada olahraga yang melatih daya tahan otot lengan dan bahu.

3. Sit up 60 detik (daya tahan otot perut)

Rata-rata perolehan hasil tes sit up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada

siswa SMP Negeri 5 Samarinda adalah 30,33 kali sit up. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dan frekuensi persentase dapat diambil sebuah pernyataan bahwa sit up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP negeri 5 Samarinda dalam kategori baik. Pernyataan ini dapat dilihat berdasarkan frekuensi persentase dari 24 orang siswa diperoleh frekuensi persentase terbanyak berjumlah 29,16% atau 7 orang siswa. Faktor yang menjadi penyebab mengapa full up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung baik dikarenakan pada saat melakukan olahraga atau latihan daya tahan otot perut, beberapa siswa sudah terbiasa melakukan gerakan sit up baik sebelum pandemi maupun sampai saat ini beberapa orang siswa sering melakukan gerakan tersebut dirumah. Solusi agar siswa lebih giat atau sering lagi melakukan sit-up dirumah.

4. Vertical Jump (daya ledak)

Rata-rata perolehan hasil tes vertical jump siswa putra kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda adalah 43,75 cm. berdasarkan klasifikasi norma kriteria dan frekuensi persentase dapat diambil sebuah pernyataan bahwa vertical jump siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda dalam kondisi cukup. Pernyataan ini dapat dilihat berdasarkan frekuensi persentase dari 24 orang siswa diperoleh frekuensi persentase terbanyak berjumlah 54,16% atau 13 orang siswa. Faktor yang menjadi penyebab mengapa vertical jump siswa kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda dalam kondisi cukup dikarenakan beberapa siswa tidak terbiasa melakukan tes daya ledak berupa vertical jump, bahkan sangat jarang siswa melakukan tes daya ledak atau vertical jump baik di sekolah maupun dirumah serta kurangnya gerak fisik yang dilakukan selama pandemi covid-19. Solusi yang harus di berikan kepada siswa yaitu guru memberikan arahan agar siswa memanfaatkan waktu luangnya di masa pandemi seperti sekarang untuk selalu berolahraga minimal 4 kali seminggu terkhusus pada olahraga yang melatih daya ledak.

5. Lari Sedang 1000 Meter (daya tahan jantung paru)

Rata-rata perolehan hasil tes lari sedang 1000 meter siswa putra kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda adalah 6,61 menit. Berdasarkan klasifikasi norma kriteria dan frekuensi persentase dapat diambil sebuah pernyataan bahwa lari sedang 1000 meter siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda dalam kondisi kurang sekali. Pernyataan ini dapat dilihat berdasarkan frekuensi persentase dari 24 orang siswa di peroleh frekuensi persentase terbanyak berjumlah 100% atau 24 orang siswa / seluruh siswa. Faktor yang menjadi penyebab mengapa lari sedang 1000 meter siswa kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda dalam kategori kurang sekali dikarenakan saat menjalankan tes beberapa siswa tidak menjalankan tes dengan maksimal, kemudian aktivitas kinerja fisik yang rendah yang dialami oleh siswa selama pandemi covid-19 mempengaruhi tes lari 1000 meter yang dilakukan. Solusi yang harus di berikan kepada siswa yaitu memberikan arahan kepada siswa bahwa penting menjaga kebugaran agar siswa selalu berolahraga minimal 4 kali seminggu terkhusus pada olahraga yang melatih daya tahan jantung paru atau pernafasan.

6. Pembahasan hasil tingkat kebugaran jasmani

Hasil pencapaian tingkat kebugaran jasmani di peroleh dari keseluruhan tes yang mana tes tersebut yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari sedang 100 meter yang sebelumnya dilakukan pengujian atau tes di lapangan untuk masing-masing tes diatas yang diambil dari 24 sampel, kemudian di kategorikan untuk

memperoleh kriteria skor untuk masing-masing siswa yang hasilnya yaitu dari 24 siswa melakukan tes kebugaran jasmani berupa tes diatas terdapat 6 siswa memperoleh kategori “Cukup,” 13 siswa memperoleh kebugaran jasmani dalam kategori “Kurang” dan 5 siswa memperoleh kebugaran jasmani dalam kategori “Kurang sekali”.

Berdasarkan analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Samarinda di masa pandemi covid-19 dalam kondisi “Kurang”. Dari lima variable tes kemudian diklasifikasikan sehingga diperoleh frekuensi persentase terbanyak yaitu 13 siswa dalam kondisi kurang atau 54% berdasarkan norma TKJI. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya di masa pandemi covid-19 memberikan waktu berlebihan kepada siswa untuk tidak bergerak aktif dimana banyak kegiatan melalui teleconference dan meningkatnya kembali kasus covid-19 yang mengakibatkan pembelajaran tatap muka kembali di batasi sebagian online dan sebagian Offline serta melibatkan kinerja fisik rendah sehingga sehingga dapat dikatakan bahwa masa pandemi covid-19 sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Samarinda.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda. yang telah dianalisa dan dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tes lari 50 meter siswa purta kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung kurang.
2. Tes Full-up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung kurang.
3. Tes Sit-up siswa putra kelas IX di masa pandemic covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung baik.
4. Tes Vertical jump siswa kelas IX di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung cukup.
5. Tes lari sedang 1000 meter Siswa kelas IX di masa pandemi covid-19 pada Siswa SMP Negeri 5 Samarinda cenderung kurang sekali.
6. Dari 5 variabel tes diatas kemudian di klasifikasikan berdasarkan norma TKJI menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP Negeri 5 Samarinda memiliki tingkat kebugaran jasmani yang Kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifandy, A. dkk. 2021. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP*. Jurnal Kesehatan Olahraga, Universitas Negeri Malang
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsyad, Rifqi dan Fatkhur Rozi. 2021. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Olahraga Indonesia : Vol. 1, No. 1
- Janah, Roudhotul. 2017. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun Di SD Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga : Vol. 5, No.1
- Listyarini, A. Erlina. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Medikora : Vol. 8, No. 2
- Nurhasan; 2013. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmanin*. Bandung : STKIP
- Sunarmo, A. dan Syaifullah D. Sihombing 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Suranto, Farida Insani. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Jakarta: Kementrian Pendidikan Tahun 2010
- Sutrisno, Budi dan Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang Kemendikbud
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang