



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP 7 MAKASSAR SETELAH PANDEMI *COVID19*

Alfian Syahrir^{1*}, Ians Aprilo², Sri sunarlin³

¹Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jln.Wijaya Kusuma No.14 Banta bantaeng
Kec.Rappocini Kota Makassar Sulawesi selatan

¹anusementara@gmail.com , ²Ians.aprilo@unm.ac.id, ³Srisunarlin04@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa smp 7 Makassar setelah pandemi Covid 19. Penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa smp di smkn 7 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Sekolah yang berada di kecamatan Marioriwawo, sedangkan sampelnya adalah setiap siswa yang menjadi perwakilan sekolah sebanyak 15 orang . Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes kebugaran jasmani khusus usia 13 – 15 tahun dengan hasil. Teknik analisis data yaitu dengan mencari rata rata kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil analisis statistika SPSS diperoleh sebanyak 67,4% siswa berada di tingkat kebugaran jasmani Kurang (K) . Hal ini dapat disimpulkan Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di Kecamatan Marioriwawo pada masa pandemi Covid 19 berada di tingkat kategori Kurang (K).

Kata Kunci: Covid-19, Tes Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang mendasar bagi kehidupan manusia dalam suatu bangsa dan negara. Pendidikan yang baik yang diperoleh setiap manusia akan memberikan kemajuan bagi bangsanya. Namun sebaliknya, pendidikan yang buruk dalam suatu bangsa maka akan memberikan dampak yang buruk bagi suatu negara. “Di Indonesia, tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan adalah suatu proses memanusiakan manusia, proses dimana manusia akan memperoleh ilmu yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan seringkali dianggap sebagai alat untuk mencapai masa depan, karena dengan pendidikan manusia dapat lebih menata hidup dan mengembangkan segala sesuatu yang akan membawa manusia itu menuju masa depan yang cerah” (Achmadi, 2015, h.25)

Dalam Jurnal kependidikan (2015) “Pendidikan yang layaknya di tempuh untuk setiap orang harusnya memiliki wadah untuk mencapai tujuan tertentu. Wadah inilah yang biasa di tempatkan di provinsi maupun daerah yang biasa disebut dengan Sekolah maupun kampus. Di dalam sekolah inilah manusia akan menempuh pendidikan untuk mengetahui ataupun mencari jati dirinya sendiri dan merupakan proses menuju pendewasaan yang akan membawa manusia menjadimanusia yang di manusiakan.” (h. 25)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang mengandung banyak nilai-nilai karakter yang berguna bagi kehidupan manusia sehari-hari. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan untuk membentuk jasmani anak sehingga dapat menjaga kebugaran, namun selain itu melalui pendidikan jasmani, anak juga belajar untuk membentuk karakter-karakter yang positif yang dapat berguna dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui penjas maka siswa diharapkan dapat memperoleh nilai-nilai positif yang

dapat membentuk 3 siswa tersebut menjadi manusia yang seutuhnya, yaitu sehat jasmani dan rohani. Aktivitas seperti berolahraga baiknya dilakukan diluar rumah. Akan tetapi seperti yang terjadi sekarang ini bahwa dunia sedang dilanda salah satu wabah yang disebut dengan *Covid 19*. *Covid 19* ini merupakan salah satu wabah yang kini menjadi pandemi di seluruh dunia. Wabah yang pertama di temukan di negara tirai bambu atau china ini sudah merenggut banyak korban. Meskipun sudah ada sebagian orang. Mengenai definisi kebugaran jasmani, ada beberapa ahli memberikan definisinya masing-masing. Menurut Karpovich (dalam Yanto, 1992, h.9) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Menurut Rusli Lutan dalam bukunya menyatakan bahwa komponen Kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan Kebugaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan (Rusli Lutan, 2002, h. 8). Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992, h. 9).

Kebugaran jasmani adalah kondisi kebugaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia (Depdiknas, 1995, p. 1).

Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani "kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti" (Depdikbud, 1992, h. 9)

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Nurhasan, (2005) "kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

"Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan" (Widiastuti, 2015, h. 13) Maka penelitian ini bertujuan mengetahui Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP/MTS Sederajat Smpn 7 Makassar setelah pandemi yang sebelumnya belum pernah diteliti. Peneliti pun tertarik akan melakukan tes kebugaran jasmani SMP/MTS sederajat di Smpn 7 Makassar diharapkan agar siswa mengetahui tingkat kebugaran dirinya sendiri melalui tes kebugaran tersebut. penilaian melalui pengamatan adalah penilaian yang mendasarkan pada proses dan smpn 7 Makassar hasil pelaksanaan

METODE

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Inti dari penelitian kuantitatif adalah bahwa penelitian menguji teori dengan menggunakan model konseptual.

Penelitian kuantitatif harus seobjektif mungkin mengenai penelitian yang perlu dilakukan dalam rangka berusaha memaksimalkan objektivitas. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2011, p. 14) Secara operasional, desain penelitian merupakan sekumpulan langkah- langkah logis yang dipilih peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian (Brink, 2009). Sehingga desain penelitian merupakan penjabaran dari hipotesis penelitian atau tujuan penelitian atau pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini ditetapkan yaitu variable tunggal. Adapun variabel yang diteliti adalah Tingkat kebugaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMP se Kecamatan Marioriwawo

“Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah “. (Suharsimi Arikunto, 2010, h. 203). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan pengujian TKJI, perlu anda ketahui bahwa secara singkat pengertian. Untuk kali ini terkhusus pada 13 - 15 tahun. Komponen tes kebugaran jasmani ini meliputi gabungan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu meliputi daya ledak dan kecepatan. Pada penelitian ini akan menggunakan tes untuk kelompok usia 13 - 15 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Deskripsi Lokasi Penelitian

Deskripsi tempat penelitian adalah gambaran mengenai tempat penelitian. Sampel dikumpulkan dalam satu tempat agar peneliti lebih efisien dan efektif dalam melaksanakan penelitian . Penelitian dilakukan di SMP Negeri 7 Makassar

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari subyek penelitian, yang dimana merupakan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi dari data tingkat kebugaran jasmani yang terdiri atas : lari 50 meter, pull-up, push-up, vertical jump dan lari 800 meter pada siswa smp 7 Makassar setelah masa pandemi covid-19. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, simpang baku, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data analisis tingkat kebugaran jasmani kebugaran siswa SMP 7 Makassar di masa pandemi covid-19.

2) Deskripsi Data

Data ini dapat dilihat dalam tabel.1, yang dirangkumkan menjadi data penelitian. Adapun data tersebut sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Rangkuman Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik	L50M	PU	SU	VJ	L800M	TTL
N	27	27	27	27	27	27
Σ	1350	1350	1349.9	1350.1	1350	6749.98
X	50	50	49.99	50	49.99	249.99
Std	10	10	10	9,99	10	33.98
Max	67.29	74.26	73.84	75.53	65.15	344.49
Min	30.15	35.73	31.99	36.62	35.99	278.29

Hasil dari tabel di atas menunjukkan kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Makassar setelah masa pandemi. Dalam hal, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani, sebagai berikut :

- a. Untuk data kecepatan dengan tes lari 50 meter, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 50, standar deviasi 10 dan nilai maksimal 67.29 serta nilai minimal 30.15.
- b. Untuk data kekuatan lengan dengan tes pull-up, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 50, standar deviasi 10 dan nilai maksimal 74.26 serta nilai minimal 35.73.
- c. Untuk data kekuatan perut dengan tes sit-up, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1349.9, rata-rata sebesar 49.99, standar deviasi 10 dan nilai maksimal 73.84 serta nilai minimal 31.99.
- d. Untuk data daya ledak tungkai dengan tes vertical jump, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350,1 rata-rata sebesar 50, standar deviasi 9,99 dan nilai maksimal 75.53 serta nilai minimal 36.62.
- e. Untuk data daya tahan dengan tes lari 800 meter, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 49.99, standar deviasi 10 dan nilai maksimal 65.15 serta nilai minimal 35.59.
- f. Untuk data kebugaran secara keseluruhan dengan total, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 6749,98, rata-rata sebesar 249.99, standar deviasi 33.98 dan nilai maksimal 344.49 serta nilai minimal 278.29.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran tingkat kebugaran jasmani. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan dengan analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar.dalam kondisi baik atau tidak. Untuk membuktikan keadaan kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Mareioriwawo pada masa pandemi, diperlukan pengolahan data yang dimulai dengan apakah data sampel dalam kondisi normal atau tidak.

3) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap data kebugaran jasmani berupa lari 50 meter, pull-up, sit-up, vertical jump, serta 800 meter siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar yang akan diuji normalitas distribusinya dengan menggunakan *Uji Liliefors* (Kadir, 2010:108) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data lengkap tentang data kebugaran jasmani sebagai berikut :

- a. Hasil uji normalitas data lari 50 meter, dimana $n = 27$ didapat L_h sebesar $= 0,141$ dan $L_{t(0,05)} = 0.161$. Dengan demikian karena L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa data lari 50 meter secara keseluruhan berasal dari populasi berdistribusi normal.
- b. Hasil uji normalitas data pull-up, dimana $n = 27$ didapat L_h sebesar $= 0,151$ dan $L_{t(0,05)} = 0.161$. Dengan demikian karena L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa data pull-up secara keseluruhan berasal dari populasi berdistribusi normal.
- c. Hasil uji normalitas data sit-up, dimana $n = 30$ didapat L_h sebesar $= 0,104$ dan $L_{t(0,05)} = 0.161$. Dengan demikian karena L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa data sit-up secara keseluruhan berasal dari populasi berdistribusi normal.
- d. Hasil uji normalitas data vertikal jump, dimana $n = 27$ didapat L_h sebesar $= 0,149$ dan $L_{t(0,05)} = 0.161$. Dengan demikian karena L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa data vertikal jump secara keseluruhan berasal dari populasi berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data lari 800 meter, dimana $n = 27$ didapat L_h sebesar $= 0,158$ dan $L_{t(0,05)} = 0.161$. Dengan demikian karena L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa data lari 800 meter secara keseluruhan berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	L_h	$L_{t(0,05)}$	Keterangan
1. L50 Meter	27	0,141	0.161	Normal
2. Pull-Up	27	0,151	0.161	Normal
3. Sit-Up	27	0,104	0.161	Normal
4. Vertikal Jump	27	0,149	0.161	Normal
5. L800 Meter	27	0,158	0.161	Normal

Berdasarkan Tabel,4.2 di atas terlihat bahwa harga Liliefors hitung (L_h) pada seluruh data kelima rangkaian tes kebugaran jasmani tersebut, ternyata lebih kecil dari harga Liliefors tabel (L_t). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Analisis Data

Data Tes Kesegaran Jasmani

Langkah selanjutnya untuk dapat menganalisis data yaitu menentukan terlebih dahulu tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan data yang telah didapat. Data berbentuk angka ini dirubah menjadi bentuk nilai sesuai dengan tabel nilai yang ada. Kemudian setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma tes kesegaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat seperti dibawah ini :

Tabel 4.3 diatas adalah tabel klasifikasi nilai TKJI putra , Adapun penjelasanya, misal pada Lari Jarak Pendek (60 meter) bisa kita lihat jika anak berhasil mendapatkan waktu 6,7” detik atau kurang dari itu maka anak tersebut akan mendapatkan nilai 5, jika anak tersebut mndapatkan hasil wktu 6,8”detik sampai 7,6” detik akan medapat nilai 4, dan seterusnya,begitu juga pada tes lain yang bisa kita lihat pada tabel. Nilai 5 adalah nilai tertinggi, jika mendapatkan nilai 1 maka artinya siswa tersebut mendapatkan nilai terendah atau terburuk.

Tabel 4. 3 Nilai TKJI untuk SMP Putra

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” – dst	1

Pada tabel (tabel 4.4) diatas dapat kita lihat perbedaan jenis tes pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan putri dengan putra,pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu putra yang dinilai adalah banyaknya angkatan tangan,beda dengan tes puri yang di nilai adalah berapa lama siwa bertahan pada saat menggantungkan dan mempertahankan posisinya tentunya pada posisi yang benar. Sama nilai TKJI putra , Pada tes ini nilai 5 adalah nilai terbaik dan 1 adalah nilai terendah atau terburuk

Tabel 4. 4 Norma TKJI Untuk SMP (Putra - Putri)

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

Tabel 4. 5 Nilai TKJI Untuk SMP Putri

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 7,7”	41” – Keatas	28 – Keatas	50 - Keatas	s.d – 3’06”	5
7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41” – dst	1

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Makassar

a. Data Lari 50 Meter

Untuk data lari 50 meter, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 50, standar deviasi 10 pada tabel 3. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

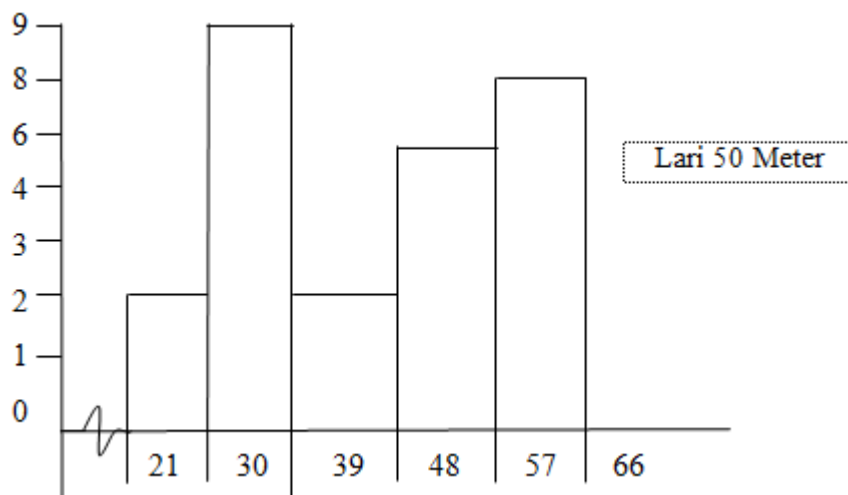
Tabel 4. 6 Data Distribusi Frekeuensi Lari 50 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)	Kategori
1	55.91 - 67.34	8	29.63	Baik sekali
2	52.47 - 55.90	6	22.22	Baik
3	45.03 - 52.46	2	7.41	Sedang
4	37.59 - 45.02	9	33.33	Kurang
5	30.15 - 37.58	2	7.41	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa :

- 2 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 7.14% memiliki kebugaran jasmani lari 50 meter masuk dalam kategori kurang sekali.
- 9 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 33.33% memiliki kebugaran jasmani lari 50 meter masuk dalam kategori kurang.
- 2 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 7.14% memiliki kebugaran jasmani lari 50 meter masuk dalam kategori sedang.
- 6 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 22.22% memiliki kebugaran jasmani lari 50 meter masuk dalam kategori baik.
- 8 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 29.63% memiliki kebugaran jasmani lari 50 meter masuk dalam kategori baik sekali.

Berikut ini disajikan data lari 50 meter siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar dalam bentuk histogram.



b. Data F

Gambar 4. 1 Histogram Kecepatan Lari 50 Meter
Untuk data pull-up, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 50, standar deviasi 10 pada tabel 4. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

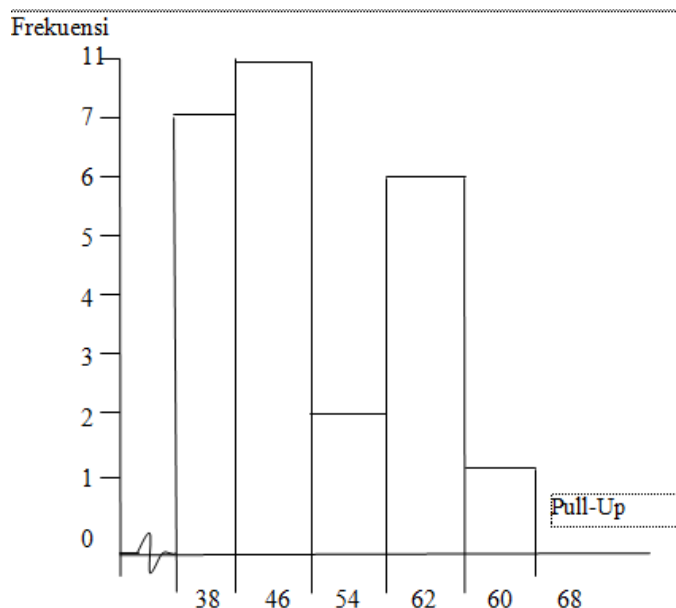
Tabel 4. 7 Data Distribusi Frekuensi Pull-Up

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	66.90 - 74.61	1	3.7	Baik sekali
2	58.89 - 66.89	6	22.22	Baik
3	51.17 - 58.88	2	7.41	Sedang
4	43.45 - 51.16	11	40.74	Kurang
5	35.73 - 43.44	7	25.93	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, diketahui bahwa :

- 7 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 25.93% memiliki kebugaran jasmani data pull-up masuk dalam kategori kurang sekali.
- 11 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 40.74% memiliki kebugaran jasmani data pull-up masuk dalam kategori kurang.
- 2 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 7.14% memiliki kebugaran jasmani data pull-up masuk dalam kategori sedang.
- 6 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 22.22% memiliki kebugaran jasmani data pull-up masuk dalam kategori baik.
- 1 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 3.7% memiliki kebugaran jasmani data pull-up masuk dalam kategori baik sekali.

Berikut ini disajikan data pull-up siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar dalam bentuk histogram.



Gambar 4. 2 Histogram Pull-Up

c. Data Sit-Up

Untuk data sit-up, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1349.9 rata-rata sebesar 49.99, standar deviasi 10 pada tabel 5. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :
Tabel 4. 8 Data Distribusi Frekuensi Sit-Up

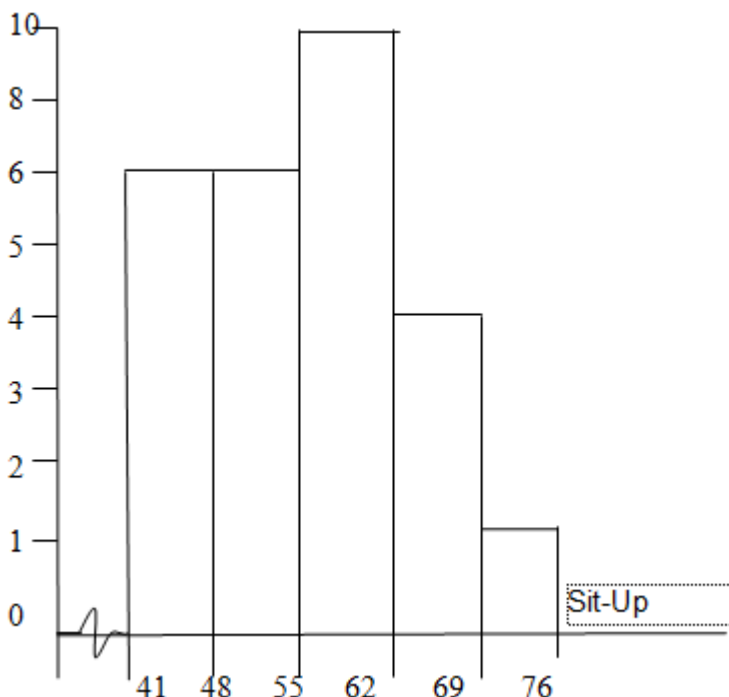
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	65.51 - 73.88	1	3.7	Baik sekali
2	57.13 - 65.5	4	14.82	Baik
3	48.75 - 57.12	10	37.04	Sedang
4	40.37 - 48.74	6	22.22	Kurang
5	31.99 - 40.36	6	22.22	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa :

- 6 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 22.22% memiliki kebugaran jasmani data sit-up masuk dalam kategori kurang sekali.
- 6 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 22.22% memiliki kebugaran jasmani data sit-up masuk dalam kategori kurang.
- 10 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 37.04% memiliki kebugaran jasmani data sit-up masuk dalam kategori sedang.
- 4 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 14.82% memiliki kebugaran jasmani data sit-up masuk dalam kategori baik.
- 1 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 3.7% memiliki kebugaran jasmani data sit-up masuk dalam kategori baik sekali.

Berikut ini disajikan data sit-up siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar dalam bentuk histogram.

Frekuensi



Gambar 4. 3 Histogram Sit-Up

d. Data Vertikla Jump

Untuk data vertical jump, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350,1 rata-rata sebesar 50, standar deviasi 9,99 pada tabel 6. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

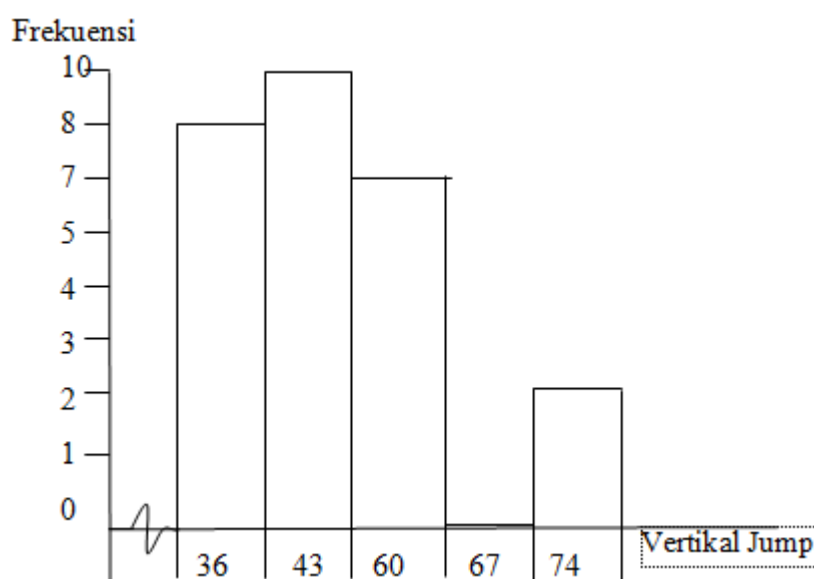
Tabel 4. 9 Data Distribusi Frekuensi Vertikal Jump

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relati (%)	Kategori
1	67.78 - 75.56	2	7.41	Baik sekali
2	59.99 - 67.77	0	0	Baik
3	52.20 - 59.98	7	25.92	Sedang
4	44.41 - 52.19	10	37.04	Kurang
5	36.62 - 44.4	8	29.63	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa :

- 8 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 29.63% memiliki kebugaran jasmani data vertikal jump masuk dalam kategori kurang sekali.
- 10 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 37.04% memiliki kebugaran jasmani data vertikal jump masuk dalam kategori kurang.
- 7 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 25.92% memiliki kebugaran jasmani data vertikal jump masuk dalam kategori sedang.
- 0 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 00.00% memiliki kebugaran jasmani data vertikal jump masuk dalam kategori baik.
- 2 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 7.41% memiliki kebugaran jasmani data vertikal jump masuk dalam kategori baik sekali.

Berikut ini disajikan data vertikal jump siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar dalam bentuk histogram.



Gambar 4. 4 Histogram Vertikal Jump

e. Data Lari 800 Meter

Untuk data lari 800 meter, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 1350, rata-rata sebesar 49.99, standar deviasi 10 pada tabel 7. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

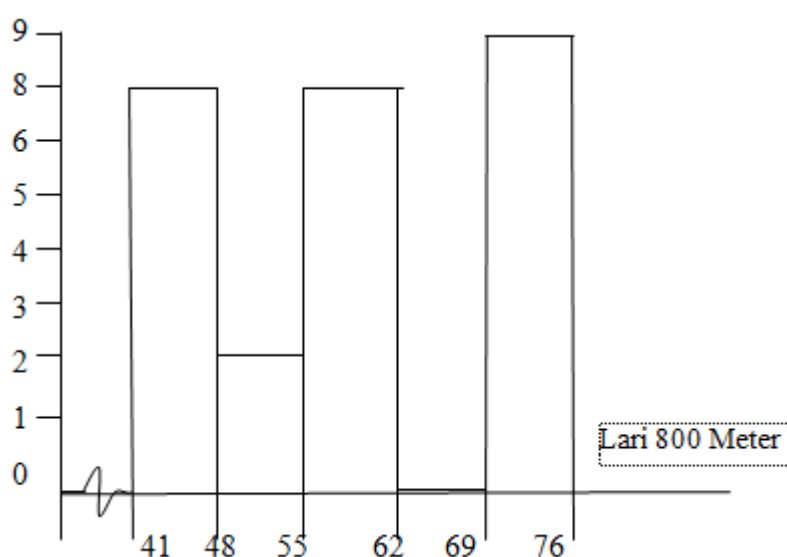
Tabel 4. 10 Data Distribusi Frekuensi Lari 800 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	59.35 - 65.18	9	33.33	Baik sekali
2	53.51 - 59.34	0	0	Baik
3	47.67 - 53.50	8	29.63	Sedang
4	41.83 - 47.66	2	7.41	Kurang
5	35.99 - 41.82	8	29.63	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas, diketahui bahwa :

- 8 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 29.63% memiliki kebugaran jasmani data lari 800 meter masuk dalam kategori kurang sekali.
- 2 siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 7.41% memiliki kebugaran jasmani data lari 800 meter masuk dalam kategori kurang.
- 8 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 29.63% memiliki kebugaran jasmani data lari 800 meter masuk dalam kategori sedang.
- 0 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 00.00% memiliki kebugaran jasmani data lari 800 meter masuk dalam kategori baik.
- 9 siswa SMP negeri Smpn 7 Makassar atau sekitar 33.33% memiliki kebugaran jasmani data lari 800 meter masuk dalam kategori baik sekali. Berikut ini disajikan data lari 800 meter siswa SMP Negeri Smpn 7 Makassar dalam bentuk histogram.

Frekuensi



Gambar 4. 5 Histogram Lari 1200 Meter

f. Data Kebugaran Jasmani Keseluruhan

Untuk data kebugaran jasmani keseluruhan, didapat dari 27 jumlah sampel diperoleh nilai total sebesar 6749.98, rata-rata sebesar 249.99, standar deviasi 33.98 pada tabel 8. Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

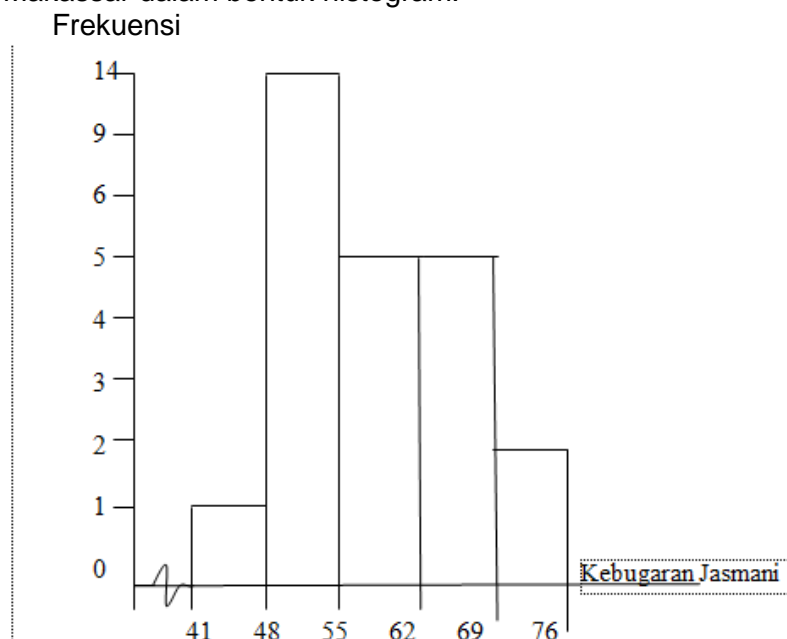
Tabel 4. 11 Data Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Keseluruhan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	311.29 - 344.53	2	7.41	Baik sekali
2	278.04 - 311.28	5	18.52	Baik
3	244.79 - 278.03	5	18.52	Sedang
4	211.54 - 244.78	14	51.85	Kurang
5	178.29 - 211.53	1	3.7	Kurang Sekali
		27	100	

Berdasarkan tabel 8 di atas, diketahui bahwa :

- 1 siswa SMP Negeri 7 Makassar atau sekitar 3.7% memiliki kebugaran jasmani keseluruhan masuk dalam kategori kurang sekali.
- 14 siswa SMP Negeri 7 Makassar atau sekitar 51.85% memiliki kebugaran jasmani keseluruhan masuk dalam kategori kurang.
- 5 siswa SMP negeri 7 Makassar atau sekitar 18.52% memiliki kebugaran jasmani keseluruhan masuk dalam kategori sedang.
- 5 siswa SMP negeri 7 Makassar atau sekitar 18.52% memiliki kebugaran jasmani keseluruhan dalam kategori baik.
- 2 siswa SMP negeri 7 Makassar atau sekitar 7.41% memiliki kebugaran jasmani keseluruhan masuk dalam kategori baik sekali.

Berikut ini disajikan data kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMP Negeri 7 Makassar dalam bentuk histogram.



Gambar 4. 6 Data Kebugaran jasmani secara keseluruhan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa di Kecamatan Marioriwawo pada masa pandemi covid - 19 yang telah dilakukan dengan serangkaian tes kebugaran jasmani secara berurutan. Maka telah di dapat hasil sebagai berikut :

a) Hasil Tes Kecepatan

Dalam tes kecepatan yang dilakukan dengan lari 50 meter pada siswa memperoleh hasil yakni 13,0 % siswa tergolong baik, 54,3% siswa tergolong sedang, 23,9% siswa tergolong kurang,8,7 % siswa tergolong kurang sekali serta yang tergolong baik sekali 0%. Setelah dilihat secara keseluruhan, maka rata-rata nilai siswa SMP 7 Makassar pada tes kecepatan ini tergolong sedang.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan kecepatan menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak olahraga yang dapat meningkatkan kecepatan, yaitu pada materi lari jarak pendek/lari cepat (*sprint*), sepak bola,dll.Menurut Hasan B (1994) " pada materi lari jarak pendek siswa dilatih dengan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. Ini sesuai pendapat yang menyatakan bahwa latihan *sprint* atau lari cepat harus meliputi latihan yang tertuju kepada grup otot-otot besar yang terlibat dalam gerak lari-cepat/ *sprint* "(h.4). Kemudian misalnya pada permainan sepak bola, dalam permainan sepak bola terdapat latihan fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan

b) Hasil Tes Kekuatan Dan Ketahanan Otot Bahu Dan Lengan

Dalam tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan yang dilakukan dengan *pull-up* pada siswa memperoleh hasil 13,0% siswa tergolong baik, 26,1% siswa tergolong sedang, 34,8% siswa yang tergolong ,kurang dan 26,1 %kurang sekali yakni. Rata-rata siswa SMP 7 Makassar untuk tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan tergolong tingkat Sedang.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak olahraga yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan, misalnya renang,renang latihan yang membutuhkan kordinasi gerakan tubuh seperti gerakan kepala, lengan bahu, badan, kaki. Maka dengan renang otot bahu dan lengan dapat terbentuk, Sesuai dengan pernyataan Kusyanto Yanto (2000) yang mengatakan bahwa"renang adalah olahraga yang paling menyehatkan,sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang" (h. 85).

c) Hasil Tes kekuatan dan ketahanan otot perut

Dalam tes kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan dengan *sit-up* hasil yang diperoleh siswa yaitu 15,2 % siswa tergolong baik sekali, 32,6% siswa tergolong baik, 19,6% siswa yang tergolong sedang,23,9 % % siswa tergolong kurang ,serta kurang sekali yakni 8,7 %. maka rata-rata nilai siswa bersetatus Baik, Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot perut, seperti senam, lompat jauh, olah raga permainan seperti sepak bola, futsal,dll. Ambil saja contoh lompat jauh, pada lompat jauh ada latihan menurut Kusyanto Yanto (2000) "Menggantung pada palang tembok, ketika menggantung, kedua kaki di angkat lurus, dan punggung tetap menekan pada palang tembok, dan ini adalah latihan yang dapat memperkuat otot-otot daerah perut" (h. 7).

d) Hasil Tes daya ledak otot tungkai / tenaga eksplosif otot tungkai

Dalam tes daya ledak otot tungkai hasil yang diperoleh siswa yaitu 4,3% siswa tergolong baik, 52,2% siswa tergolong sedang, dan 41,3% siswa yang tergolong kurang ,2,2% siswa kurang sekali dan 0% siswa tergolong baik sekali. Maka rata- rata keseluruhannya menunjukkan bahwa siswa SMP 7 Makassar dalam tes daya ledak otot tungkai memiliki nilai

dalam klasifikasi tingkat Sedang Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi pelajaran yang menunjang peningkatan daya ledak otot tungkai tersebut. Adapun materi-materi yang dimaksud adalah seperti lompat jauh, lompat tinggi, bahkan dalam olahraga permainan seperti voli dan basket juga menggunakan lompatan dan loncatan yang dapat melatih kekuatan daya ledak otot tungkai. Ambil juga sebagai contoh yaitu lompat jauh, dalam latihan lompat jauh terdapat latihan melompat yang dapat memperkuat daya lenting yang sangat berguna bagi tolakan.

e) Hasil Tes daya tahan fungsi organ

Tes daya tahan fungsi organ ini mencakup tentang daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Tes ini dilakukan dengan lari jarak menengah yaitu lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Dalam tes yang telah dilakukan ini, hasil yang di dapat dari siswa yaitu, 30,4% siswa tergolong baik , 28,3 % siswa tergolong sedang, 41,3 % siswa yang tergolong kurang dan 0% kurang sekali. Ini menunjukkan bahwa SMP 7 Makassar memiliki daya tahan fungsi organ yang sedang. Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi pelajaran yang menunjang peningkatan daya tahan fungsi organ tersebut, seperti atletik nomor lari jarak menengah itu sendiri dan lari jarak jauh.

f) Pandemi Covid

Melihat hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP selama new normal pandemi Covid-19 secara keseluruhan menunjukkan bahwa masuk kedalam kategori kurang. Kategori tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan dan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa masih terbilang belum maksimal. Berkaitan Dalam dunia olahraga juga khususnya kondisi fisik, digambarkan seperti sebuah kemampuan dari seorang atlet untuk dapat bertanding dengan baik tanpa adanya mengalami kelelahan saat. Karena dengan Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan tubuh, kebugaran tubuh, dan daya tahan tubuh. Dengan kebugaran tubuh yang baik akan berdampak positif terhadap prestasi belajar peserta didik. Seyogyanya juga Aktivitas olahraga ini dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh agar tidak terjangkit Covid-19. Dengan kegiatan Olahraga, setidaknya dapat memanajemen tingkat stress selama pandemic. kegiatan olahraga mampu berperan sebagai pencegah dan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan yang ditimbulkan akibat dari pandemi Covid-19 ini.

Dengan meningkatnya rasa bahagia saat kegiatan olahraga disertai menurunnya gejala depresi serta kecemasan yang di dapat setelah selesai melakukan aktivitas olahraga. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga dapat dilihat dari seseorang itu kurang gerak. Jika sebelum pandemi covid melanda, biasanya kita bebas dalam beraktivitas dan bergerak tanpa takut terkena apa-apa, lain halnya dengan saat ini. Karena dengan berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan akan bermanfaat dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal. Selama pandemi covid-19 melanda mungkin ada rasa takut untuk beraktivitas diluar rumah atau ruangan. Ada pandangan bahwa saat berada diluar akan terjangkit virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk beraktivitas. Kegiatan olahraga tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan tapi juga dapat dilakukan didalam ruangan. Contohnya Seperti Latihan fisik aerobik dengan menggunakan alat sepeda statis . Dengan melakukan aktivitas dan latihan kebugaran jasmani yang rutin dan tentunya teratur maka tubuh juga akan memiliki cukup daya dan akan terlatih dengan baik karena penerapan aktivitas kebugaran dan Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh yang besar pula pada setiap komponen tubuh Dan selama didalam rumah pun kita hanya duduk atau sekedar tiduran serta ditambah dengan mengkonsumsi makanan.

Karena jika hanya duduk diam atau tiduran seharian tubuh akan mengalami penurunan fungsi gerak yang berakibat menurunnya imunitas tubuh sehingga lebih berpeluangnya terinfeksi virus. Dengan beraktivitas olahraga juga bermanfaat meningkatkan jumlah kapiler dalam darah, menurunkan kadar lemak darah, dan meningkatkan enzim pembakaran pada. Menyadari akan manfaat dari aktivitas olahraga, maka kecenderungan sebagian masyarakat dalam melakukan aktivitas dalam olahraga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan tujuan lainnya untuk peningkatan pencapaian prestasi maupun pengisi waktu luang. Dengan menjaga kebugaran jasmani juga menjadi sebuah modal untuk olahraga prestasi ketika mahasiswa tersebut ingin mengikuti kejuaraan nantinya. Karena Olahraga prestasi adalah bagaimana cara membina dan mengembangkan olahraga tersebut dengan terencana, bertingkat, dan berkelanjutan). Dalam situasi seperti, tentunya kita harus tetap menjaga kekebalan dan imunitas tubuh karena bagaimanapun juga imunitas tubuh sangat penting bagi kita manusia. Karenanya dengan berkegiatan dan berolahraga dalam intensitas yang baik akan berdampak meningkatnya imunitas tubuh yang diperlukan saat era pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMP Smpn 7 Makassar Kabupaten Soppeng tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa selama penerapan new normal saat pandemi covid-19 masuk kedalam kategori kurang. Kedepannya diharapkan setelah mengetahui hasilnya siswa SMP 7 MAKASSAR dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani selama pandemi Covid-19.
2. Dengan hasil dari tes kebugaran jasmani setidaknya siswa dapat mengetahui bahwa tingkat kebugarannya belum cukup maksimal, seperti yang sudah diketahui bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik setidaknya akan menangkal dan memproteksi tubuh dari segala macam penyakit, khususnya dapat mengatinsipasi terjadinya gejala Covid-19 itu sendiri.

A. Saran

Dengan melihat dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 7 Makassar pada masa pandemi covid 19, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmaninya Kurang (K), sehingga peneliti mengajukan

beberapa saran. Saran tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Hendaknya prosedur yang seperti ini tetap dipertahankan sehingga kebugaran jasmani yang diketahui siswa bisa dimanfaatkan, tidak tersia-siakan oleh karena kegiatan yang dibatasi sebab pandemi covid 19.
2. Dalam penyeleksian hendaknya dilakukan secara objektif sehingga dikedepannya nilai prestasi itu bisa dipertanggung jawabkan.
3. Bagi siswa, walaupun kondisi pada masa pandemi covid-19, seharusnya tetap melaksanakan kegiatan aktivitas fisik baik perorangan maupun berkelompok tanpa melanggar Prokes.
4. Bagi Guru Pendidikan Jsmani harus tetap melakukan pembinaan agar kondisi siswa SMP Negeri smpn 7 Makassar dimasa pandemi tetap dilaksanakan dengan memperhatikan Prokes.
5. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani dimasa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada orang tua yang selalu mendukung dan menjadi support system kemudian kepada pihak kampus Universitas Negeri Makassar khususnya kepada bapak Ians Aprilo M.Pd selaku pembimbing lapangan yang selalu mempermudah pengurusan selama menjalani kuliah profesi ini, tak lupa pula kepada guru pamong Ibu Sri Sunarlin S.Pd yang telah membimbing saya di PPL 2 serta seluruh orang-orang baik yang selalu mendoakan mensupport dan menyemangati selama menjalankan perkuliahan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Armandita, P. (2017). Analisis kemampuan berfikir kreatif pembelajaran Fisika dikelas XI MIA 3 SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 10(2), 129-135.
- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen jurusan FIP UNY*.
- Afif, R. M., & Irianto, D. P. (2020, February). The Development of Fitness Exercise and Muscle Hypertrophy Model for the Student Living in Boarding House. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 60-63). Atlantis Press
- Afif, R. M., & Irianto, D. P. The Development of Fitness Exercise and Muscle Hypertrophy Model for the Student Living in Boarding House
- Arifa, E. (2017). *PROFIL TINGKATB KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI ATLET USIA 15-16 TAHUN SSB DEBAR GELORA TAHUN 2017* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Chua, L. S., & Sarmidi, M. R. (2006). Effect of solvent and initial water content on (R, S)-1-phenylethanol resolution. *Enzyme and Microbial Technology*, 38(3-4), 551-556.
- Diyana, P. S. (2014). Pengembangan Macromedia Flash Untuk Mengukur Kemampuan Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Konstruksi Bangunan Kelas X Teknik Gambar Bangunan Smk Negeri 2 Sukoharjo Tahun Ajaran2013/2014.
- Heryana, N., Sasongko, F., & Dahono, P. A. (2009, August). Study and implementation of energy conservation in a small cottage. In *2009 International Conference on Electrical Engineering and Informatics* (Vol. 2, pp. 715-719). IEEE.
- IRBA, D. (2017). *Pengaruh Gaya Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X di SMA Nasional Bandung* (Doctoral dissertation, FKIP Unpas).
- Kuncoro, B. (2019). PRESTASI OLAHRAGA MAHASISWI DI UTP SURAKARTA ACHIEVEMENT OF SPORT OF WOMAN STUDENT INUTP SURAKARTA.
- Murti, S. W., Sugiono, S., & Basuki, M. B. M. (2021). MODEL PENERING IKAN ASIN BERBASIS IoT SEBAGAI ALAT ALTERNATIF DIMUSIM HUJAN DALAM SKALA HOME INDUSTRI. *SCIENCE ELECTRO*, 13(3).