



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pasca Pandemi Covid 19 Pada SMP Di Kabupaten Sorong

Anton Sukowati¹, Sutoro^{2*}, Saharuddin Ita³

¹Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²³Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 01 August 2023 | **Accepted:** 23 September 2023 | **Published:** 23 December 2023

Kata Kunci:

Tingkat Kebugaran Jasmani; Pasca Covid-19; Pandemi

Abstrak (12pt Bold)

Kebugaran jasmani seseorang sangat mempengaruhi kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi juga kualitas kinerja fisiknya. Terkait dengan kebugaran jasmani peserta didik tingkat SMP pasca pandemic covid-19 di kabupaten sorong. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP di Distrik Aimas pasca pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah SMP yang ada di Aimas dengan jumlah populasi 1814 dan jumlah sampel sebanyak 100. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif dengan penyajian menggunakan persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani terdapat 23 peserta didik yang masuk dalam kategori sedang (23%), 69 peserta didik pada kategori kurang (69%) dan 8 peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sekali (8%). Berdasarkan persentase dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Peserta didik Kelas VIII SMP yang ada di Distrik Aimas berada pada kategori kurang.

Title English Version (TNR,14pt Bold)

Keywords:

Abstract (12pt Bold)

*Physical
Fitness Level;
Post Covid-19;
pandemic*

A person's physical fitness greatly influences the physical ability to carry out daily activities. The higher the level of a person's physical fitness, the higher the quality of his physical performance. Related to the physical fitness of junior high school level students after the Covid-19 pandemic in Sorong Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of junior high school students in the Aimas District after the Covid-19 pandemic. This study used a quantitative descriptive study. The population in this study were junior high schools in Aimas with a total population of 1814 and a total sample of 100. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used in this study uses descriptive statistical analysis with presentation using percentages. The results of the physical fitness test showed that 23 students were in the moderate category (23%), 69 students were in the less category (69%) and 8 students were in the very poor category (8%). Based on the percentage of the results of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) it can be concluded that the physical fitness level of Class VIII SMP students in Aimas District is in the less category.

Corresponding author: Nama. Email: prof.sutoro@gmail.com

How to cite: Sukowati, A., Sutoro., Ita, S. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pasca Pandemi Covid 19 Pada SMP Di Kabupaten Sorong. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(2), 62-79. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i1.3956>

PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)

Pendahuluan penelitian ini dimulai dengan latar belakang bahwa olahraga merupakan gaya hidup sehat yang sangat penting dalam menunjang kualitas kesehatan setiap individu. Berolahraga tidak hanya bermanfaat dalam menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit, tetapi juga memiliki berbagai manfaat lainnya seperti meningkatkan konsentrasi, menata psikologis, menjaga detak jantung yang teratur, dan membantu mencapai tubuh yang ideal (Guntoro dkk, 2024). Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani, di mana program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mencakup konsistensi berlatih dengan intensitas yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi (Sutoro, dkk, 2024). Kebugaran jasmani tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik tetapi juga kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif (Lengkana & Muhtar, 2021). Namun, realita yang terjadi menunjukkan bahwa semenjak virus Covid-19 menyerang Indonesia, proses pembelajaran berubah menjadi sistem daring, mengakibatkan berkurangnya kegiatan berolahraga bagi siswa/siswi. Hal ini menekankan perlunya edukasi yang berkelanjutan mengenai pentingnya olahraga hingga menjadi sebuah kebiasaan yang mendukung kebugaran jasmani siswa (Womsiwor dkk, 2023).

Kondisi ideal yang seharusnya adalah setiap siswa, terutama di usia sekolah dasar dan menengah, memiliki akses dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisiknya melalui latihan yang tepat dan terstruktur (Nurjaya, 2012). Di dalam konteks pendidikan, olahraga seharusnya dijadikan sebagai bagian integral dari kurikulum untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya berkembang secara akademis tetapi juga secara fisik. Namun,

kondisi permasalahan yang terjadi di lokasi penelitian menunjukkan bahwa siswa di Kabupaten Sorong, khususnya di Distrik Aimas, mengalami penurunan aktivitas fisik pasca pandemi Covid-19. Penggunaan smartphone yang berlebihan dan penurunan minat melakukan aktivitas fisik menjadi masalah utama yang diidentifikasi. Banyak siswa menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game online daripada melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat. Hal ini diperkuat dengan data dari WHO (2015) yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja sangat rendah, dengan wanita cenderung lebih tidak aktif dibandingkan pria. Kondisi ini mengindikasikan minimnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Solusi yang diusulkan dalam penelitian ini adalah mengimplementasikan program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP di Distrik Aimas pasca pandemi. Salah satu metode yang bisa diterapkan adalah latihan plyometrics, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa latihan plyometrics seperti box jump dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada berbagai kelompok, meskipun penelitian spesifik pada siswa sekolah dasar di lokasi penelitian ini masih terbatas. Sebagai contoh, penelitian oleh Eko Bagus Fahrizqi (2020) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal Covid-19 berada pada klasifikasi sedang, sedangkan penelitian oleh Jihan Nabila (2023) menemukan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA di Kota Tasikmalaya pasca pandemi berada pada klasifikasi kurang. Selain itu, penelitian oleh Yoga Pratama (2021) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan berada pada kategori sedang hingga kurang selama pandemi Covid-19. Analisis gap ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk penelitian yang lebih spesifik mengenai kebugaran jasmani siswa SMP di Distrik Aimas.

Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa latihan fisik yang terstruktur dan tepat, seperti latihan plyometrics, akan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP di Distrik Aimas pasca pandemi Covid-19. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di Distrik Aimas setelah pandemi dan untuk menguji efektivitas latihan fisik dalam meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan bagaimana cara meningkatkannya melalui program latihan yang sesuai.

Manfaat penelitian ini meliputi kegunaan teoritis dan praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji kebugaran jasmani siswa pasca pandemi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi siswa, guru, dan sekolah. Bagi siswa, penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya kebugaran jasmani dan memberikan motivasi untuk lebih aktif berolahraga. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi, sehingga dapat merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan terintegrasi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan dalam konteks kebugaran jasmani siswa pasca pandemi tetapi juga untuk memberikan kontribusi praktis yang dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah di Kabupaten Sorong, khususnya di Distrik Aimas. Penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi pihak sekolah dan pendidik untuk lebih memperhatikan

pentingnya kebugaran jasmani dan mengimplementasikan program latihan yang efektif untuk memastikan bahwa siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

METODE (Bobot Panjang 10%)

Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018) penelitian deskriptif ini bermaksud untuk membuat deskripsi, gambaran, dan menemukan informasi secara sistematis, faktual mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang ingin diketahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa siswi tingkat SMP yang ada di Aimas pasca survei covid 19 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan Teknik tes dan pengukuran (Wibowo, 2023).

Partisipan

Populasi sasaran yang akan diteliti oleh penulis adalah seluruh siswa SMP yang ada di Kabupaten Sorong sebanyak 10 sekolah. Sedangkan Apabila populasi besar, dan peneliti tidak dapat mempelajari semua sampel yang ada maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Berdasarkan data jumlah siswa siswi SMP yang ada di Aimas sebanyak 1.814 adalah keseluruhan populasi dan untuk memudahkan dalam pengambilan jumlah sampel didasarkan pada perhitungan yang dilakukan oleh slovin (Girsang, 2019):

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel Minimal

N = Jumlah Sampel Keseluruhan

(e)² = Batas Toleransi Kesalahan (*error tolerance*), Presentase kelonggaran ketelitian karena salag pengambilan sampel (1 %, 5%, atau 10%) (Albert Kurniawan, 2014)

$$n = \frac{1814}{1 + 1814(0,1)^2} = 94,775$$

Berdasarkan perhitungan yang telah diperoleh, dalam penelitian ini ukuran yang menjadi responden sebesar 94,775 atau dibulatkan menjadi 100.

Instrumen

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Teknik purposive sampling. Menurut Sugiono (2018) teknik purposive sampling yaitu Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan Teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari peserta didik kelas VIII dengan jenis kelamin laki-laki.

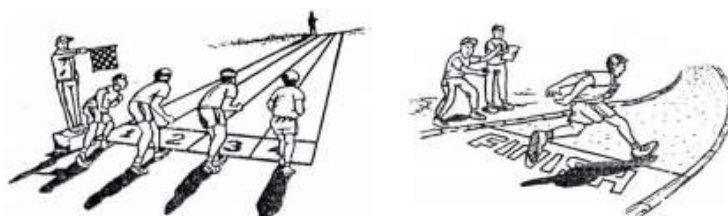
Prosedur

Menurut Mustafa dkk (2022) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan berupa survei dengan teknik tes pengukuran daya tahan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Adapun bentuk tes TKJI untuk Sekolah Menengah Pertama diantaranya yaitu

1. Lari Cepat 50 m

Lari cepat 50 m bertujuan untuk mengukur kecepatan. Adapun Langkah-langkah kegiatannya yaitu

- Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start
- Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba ya peserta berlari secepat mungkin menuju garis finish
- Lari masih dapat di ulang apabila pelari mencuri star, pelari tidak melewati garis finish, pelari terganggu dengan pelari yang lain.



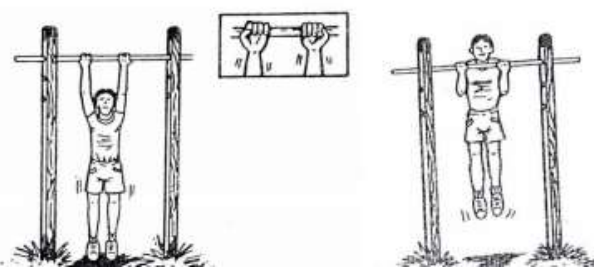
Gambar 1 Start lari 50 m

Sumber: depdiknas, TKJI 2010

2. Pull-Up (30 detik perempuan, 60 detik laki-laki)

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu. Adapun Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu

- Gosok kedua tangan dengan kapur
- Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal selebar bahu. Pegangan tangan menghadap ke belakang
- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga bahu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian Kembali kesikap permulaan.
- Selama melakukan Gerakan, mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama waktu yang telah ditentukan.

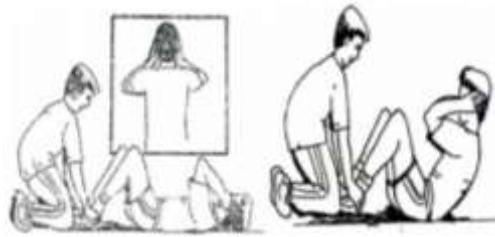


Gambar 2. Bergantung pada palang tunggal

3. Sit-Up 60 detik

Tujuan dari Sit-Up yaitu untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Adapun Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu

- Sikap permulaan, berbaring terlentang di atas lantai atau rumput, kedua lutut ditebuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki tidak terangkat
- Gerakan aba-aba “ya” peserta mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian Kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik). Gerakan tidak terhitung jika tangan terlepas, kedua siku tidak menyentuh paha, menggunakan siku untuk menolah tubuh.

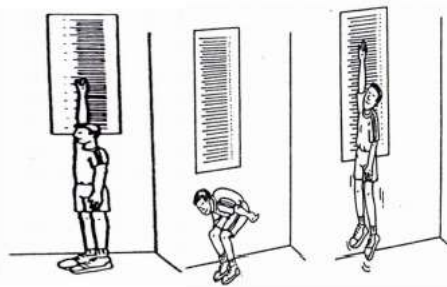


Gambar 3. Sikap permulaan Sit Up

4. Vertical Jump

Tujuan dari Vertical Jump adalah untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Adapun Langkah-langkah untuk melakukannya yaitu

- a. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada didekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas Raihan jarinya.
- b. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan di ayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas, ulangi loncatan tersebut sebanyak 3 kali.

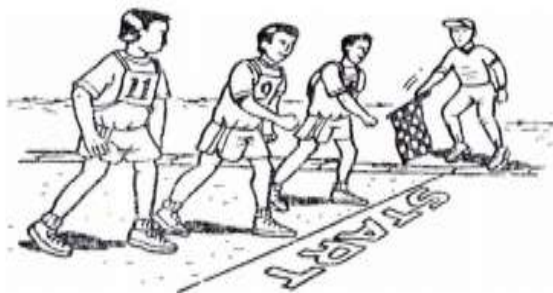


Gambar 4. Sikap awal loncat tegak

5. Lari Jarak Sedang (800 m perempuan, 1000 m laki-laki)

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Adapun Langkah-langkah melakukannya adalah

- a. Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang Garis Start
- b. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish. Lari diulang bilamana pelari mencuri start, lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 5. Posisi star lari Jarak Sedang

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Teknik statistic deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma penilaian dan klasifikasi Tes Kebugaran Jasmai pada remaja 13-15 tahun. Teknik statistik ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (sugiyono, 2018).

Berikut norma dan penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

a. Lari Cepat 50 Meter

Tabel 1. Norma dan penilaian tes Lari Cepat 50 Meter

Laki - Laki	Perempuan	Nilai
<6.7	<7.7 detik	5
8.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2
>10.4 detik	>12.00 detik	1

b. Pull Up

Pull up dilakukan dengan hitungan detik, sedangkan untuk putra pada kelompok 13 sampai dengan 15 tahun dihitung berdasarkan banyak pengulangan yang dilakukan selama 60 detik.

Tabel 2. Norma dan Penilaian tes Pull Up

Laki - Laki	Perempuan	Nilai
>16	>41 detik	5
11 – 15	22 – 40 detik	4
6 – 10	10 – 21 detik	3
2 – 5	3 – 9 detik	2
0 – 1	0 – 2 detik	1

c. Sit Up

Sit up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok usia 13-15 tahun melakukan selama 60 detik, dengan kriteria penilaian sebagai berikut

Tabel 3. Norma dan Penilaian Sit Up

Laki - Laki	Perempuan	Nilai
>38	>28	5
28 – 37	19 – 27	4
19 – 27	9 – 18	3
8 – 18	3 – 8	2
0 - 7	0 – 2	1

d. Vertical Jump

Nilai yang diambil adalah selisih antara jangkauan pada saat berdiri tegak dengan hasil jangkauan saat meloncat. Berikut kriteria penilaiannya

Tabel 4. Norma dan Penilaian Vertical Jump

Laki - Laki	Perempuan	Nilai
>66 cm	>50 cm	5
53 – 56 cm	39 – 49 cm	4
42 – 52 cm	30 – 38 cm	3
31 – 41 cm	21 – 29 cm	2
<31 cm	<20	1

e. Lari jarak sedang (1000 m laki-laki, 800 m perempuan)

Tabel 5. Norma dan Penilaian Lari Jarak Sedang

Laki - Laki	Perempuan	Nilai
>3'04"	>3'08"	5
3'05" – 3'.53"	3'07" – 3'55"	4
3'54" – 4'46"	3'56" – 4'58"	3
4'47" – 6'04"	4'49" – 6'40"	2
<6'04"	<6'40"	1

Hasil setiap tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dengan satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja. Berikut norma kebugaran jasmani untuk TKJI

Tabel 6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Remaja

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Sumber: Endang dkk, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

Hasil (Bobot Panjang 15 %)

Hasil analisis data dari indikator perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Data yang dihasilkan pada penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data diperoleh dari lima item tes terdiri atas: Lari cepat, pull up, sit up, vertical jump, lari jarak sedang. Data hasil TKJI disajikan dalam tabel berikut

Tabel 7 Data Hasil TKJI Siswa yang ada di Distrik Aimas Kabupaten Sorong

Subjek	Lari 50 m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari Jarak Sedang
S1	9.40	12	41	41	3.37
S2	7.2	2	32	41	3.53
S3	10.8	7	25	25	3.51
S4	7.2	3	20	23	3.37
S5	8.1	4	21	29	4.12
S6	10.9	9	24	40	4.13
S7	11	5	26	25	3.45
S8	7	5	34	35	4.15
S9	7.37	7	30	34	4.21
S10	8.8	8	31	23	4.23
S11	9.1	6	18	36	4.20

S12	8.5	1	26	42	4.24
S13	8.27	5	34	32	4.36
S14	7.20	5	30	31	4.25
S15	8.29	4	31	41	3.37
S16	9.66	9	18	28	3.50
S17	8.90	4	26	33	4.38
S18	8.26	5	33	34	3.50
S19	8.25	3	18	25	4.00
S20	8.83	6	27	25	4.02
S21	7.80	2	32	20	3.40
S22	7.06	6	21	26	4.53
S23	7.68	4	18	30	6.02
S24	8.24	3	23	27	4.56
S25	7.98	4	40	35	4.31
S26	10.6	5	32	21	5.36
S27	8.64	2	18	18	5.27
S28	8.32	2	19	24	4.56
S29	9.4	4	21	32	6.01
S30	8.79	2	20	41	5.34
S31	8.36	3	15	28	4.48
S32	7.98	3	17	36	4.35
S33	8.23	4	17	40	4.27
S34	9.21	4	15	27	5.36
S35	8.45	4	19	25	5.41
S36	9.60	5	18	26	4.37
S37	9.54	5	18	25	3.56
S38	9.22	4	23	27	5.54
S39	7.62	4	16	21	5.37
S40	8.54	4	36	23	4.56
S41	8.98	5	36	38	6.00
S42	8.32	4	18	23	5.06
S43	8.67	3	38	31	5.35
S44	9.03	4	30	20	5.41
S45	7.76	5	18	24	4.47
S46	7.89	4	21	36	5.23
S47	8.76	4	35	27	5.43
S48	828.54	408	2235	2854	441.1
S49	8.284	4.08	22.35	28.54	4.41
S50	11	12	41	42	6,02
S51	6,21	1	10	18	3,21
S52	0.9	1.9	7.3	6.3	0.7
S53	7.06	6	21	26	4.53
S54	7.68	4	18	30	6.02
S55	8.24	3	23	27	4.56
S56	7.98	4	40	35	4.31
S57	10.6	5	32	21	5.36

S58	8.64	2	18	18	5.27
S59	8.32	2	19	24	4.56
S60	9.4	4	21	32	6.01
S61	8.79	2	20	41	5.34
S62	8.36	3	15	28	4.48
S63	7.98	3	17	36	4.35
S64	8.23	4	17	40	4.27
S65	9.21	4	15	27	5.36
S66	8.45	4	19	25	5.41
S67	9.60	5	18	26	4.37
S68	9.54	5	18	25	3.56
S69	9.22	4	23	27	5.54
S70	7.62	4	16	21	5.37
S71	8.54	4	36	23	4.56
S72	8.98	5	36	38	6.00
S73	8.32	4	18	23	5.06
S74	8.67	3	38	31	5.35
S75	9.03	4	30	20	5.41
S76	7.76	5	18	24	4.47
S77	7.89	4	21	36	5.23
S78	8.76	4	35	27	5.43
S79	828.54	408	2235	2854	441.1
S80	8.284	4.08	22,35	28.54	4.41
S81	11	12	41	42	6.02
S82	6.21	1	10	18	3.21
S83	0.9	1.9	7.3	6.3	0.7
S84	7.06	6	21	26	4.53
S85	7.68	4	18	30	6.02
S86	8.24	3	23	27	4.56
S87	7.98	4	40	35	4.31
S88	10.6	5	32	21	5.36
S89	8.64	2	18	18	5.27
S90	8.32	2	19	24	4.56
S91	9.4	4	21	32	6.01
S92	8.79	2	20	41	5.34
S93	8.36	3	15	28	4.48
S94	7.98	3	17	36	4.35
S95	8.23	4	17	40	4.27
S96	9.21	4	15	27	5.36
S97	8.45	4	19	25	5.41
S98	9.60	5	18	26	4.37
S99	9.54	5	18	25	3.56
S100	9.22	4	23	27	5.54
Jumlah	7.62	4	16	21	5.37
Rata – Rata	8.54	4	36	23	4.56

Nilai Tertinggi	8.98	5	36	38	6.00
Nilai Terendah	8.32	4	18	23	5.06
Standar Deviasi	8.67	3	38	31	5.35

Sumber: data peneliti

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tes lari 50 m adalah 8,284 dengan nilai tertinggi 11, nilai terendah 6,21, dan standar deviasi 0,9. Rata-rata dari tes Pull up adalah 4,08 dengan nilai tertinggi 12, nilai terendah 1 dan standar deviasi 1,9. Rata-rata tes sit up adalah 22,35 dengan nilai tertinggi 41, nilai terendah 10 dan standar deviasi 7,3. Rata-rata nilai tes Vertical jump adalah 28,54 dengan nilai tertinggi 42, nilai terendah 28 dan standar deviasi 6,3. Untuk tes lari jarak sedang nilai rata-ratanya adalah 4,41 dengan nilai tertinggi 6,02 nilai terendah 3,21 dan standar deviasi 0,7.

A. Hasil Penelitian

Hasil survey Tes Kebugaran Jasmanai Indonesia yang dilakukan pada sekolah tingkat Sekolah Menengah pertama di lingkungan Aimas pada tanggal 15 Februari 2023 sampai dengan 25 februari 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengerahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik pasca pandemi covid19 yang bersekolah di aimas. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap lima komponen fisik yang terdapat pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 12-15 tahun, yang digunakan untuk mengetahui tes kebugaran jasmani peserta didik pasca covid 19. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengisi data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif presentase, dimana hasil dari penelitian ini dihitung dalam jumlah persen pemain yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Adapun rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja 12-15 tahun diantaranya yaitu

- ✓ Tes kecepatan dengan lari cepat 50 meter
- ✓ Tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dengan gantung angkat tubuh
- ✓ Tes kekuatan dan ketahanan perut dengan baring duduk selama 60 detik
- ✓ Tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari jarak sedang 1000 m
- ✓ Tes kekuatan daya ledak otot tungkai dengan vertical jump

1. Hasil Data Skor TKJI

Berdasarkan penelitian dari masing-masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut:

a. Lari cepat

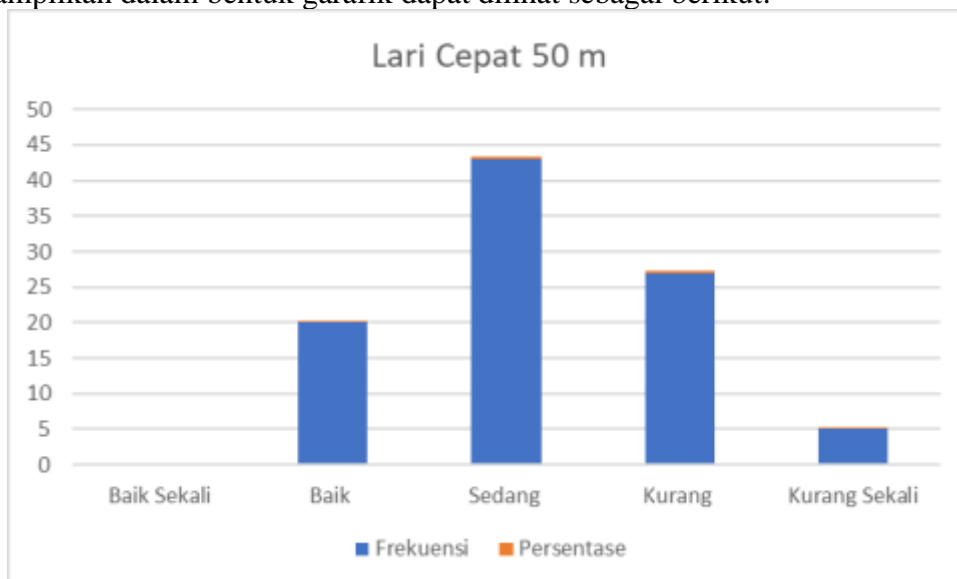
Berdasarkan tes lari 50 meter didapat hasil sebagai berikut

Tabel 8 Lari Cepat 50 Meter

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	20	20 %
3	Sedang	43	43 %
4	Kurang	27	27 %
5	Kurang Sekali	5	5 %
Jumlah		100	100 %

Sumber: data peneliti, 2023

Dari tabel 8 dapat dilihat bahwa frekuensi dari tes lari cepat 50 m peserta didik yang tingkat SMP yang ada di distrik Aimas. Peserta didik masuk dalam kategori baik sebanyak 20 orang (20%), kategori sedang sebanyak 43 orang (43%), kategori kurang sebanyak 27 orang (27%) dan kategori kurang sekali 5 orang (5%). Tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori baik sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Hasil Tes Lari 50 Meter

Sumber: data peneliti, 2023

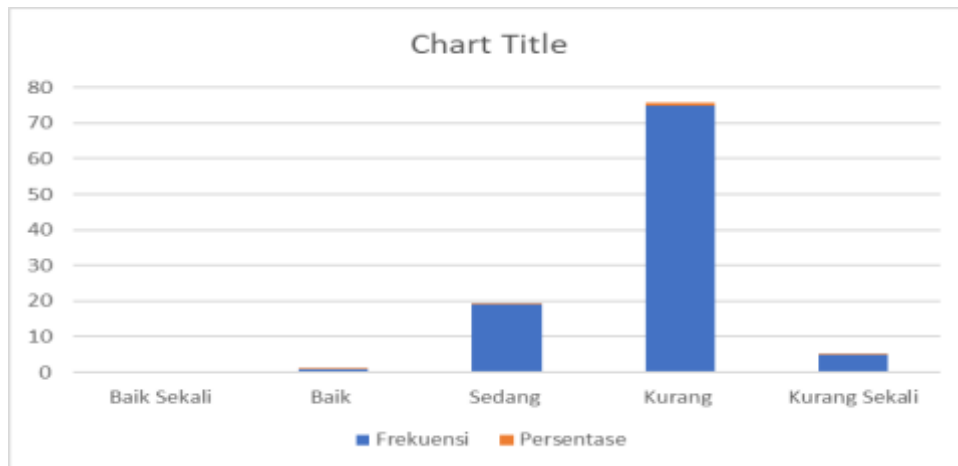
b. Pull Up

Berdasarkan hasil Pull Up selama 60 detik didapatkan hasil data sebagai berikut
Tabel 9 Hasil Tes Pull Up

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	1	1 %
3	Sedang	19	19 %
4	Kurang	75	75 %
5	Kurang Sekali	5	5 %
Jumlah		100	100 %

Sumber: data Peneliti, 2023

Berdasarkan data hasil tes pull Up di atas dapat dilihat pada kategori baik terdapat 1 Peserta Didik (1%), pada kategori sedang terdapat terdapat 19 peserta didik (19%), pada kategori kurang terdapat 75 peserta didik (75%) dan pada kategori kurang sekali terdapat 5 peserta didik (5%). Tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori baik sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut



Gambar 7. Grafik Hasil Tes Pull Up
 Sumber: data peneliti, 2023

c. Sit Up

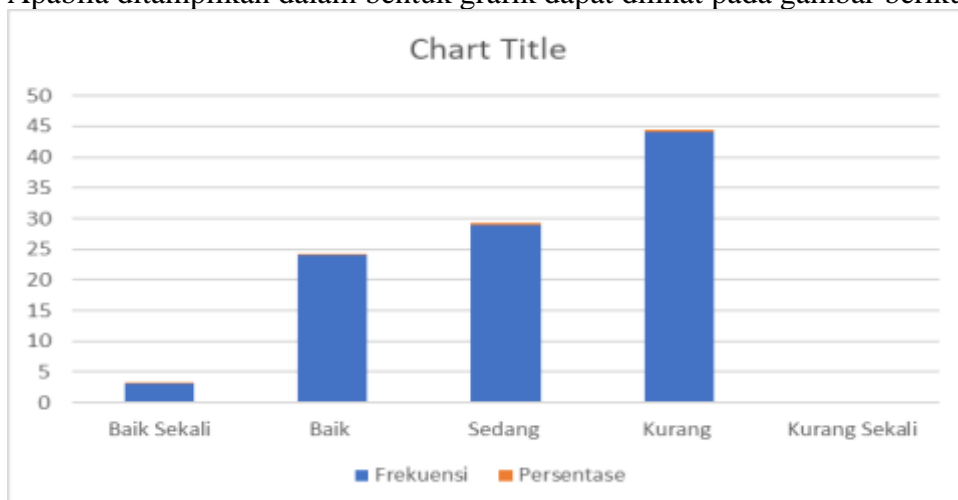
Berdasarkan hasil pull up selama 60 detik yang telah dilakukan peserta didik, berikut merupakan data yang diperoleh

Tabel 10. Hasil Sit Up

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	3	3 %
2	Baik	24	24 %
3	Sedang	29	29 %
4	Kurang	44	44 %
5	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		100	100 %

Sumber: data peneliti, 2023

Dari tabel diatas dapat dilihat dari hasil pull up selama 60 detik pada kategori baik sekali sebanyak 3 peserta didik (3%), pada kategori baik 24 peserta didik (24%), pada kategori sedang 29 peserta didik (29%), pada kategori kurang 44 peserta didik (44%), sedangkan tidak ada peserta didik pada kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 8. Grafik Hasil Sit Up
 Sumber: data peneliti, 2023

d. Vertical Jump

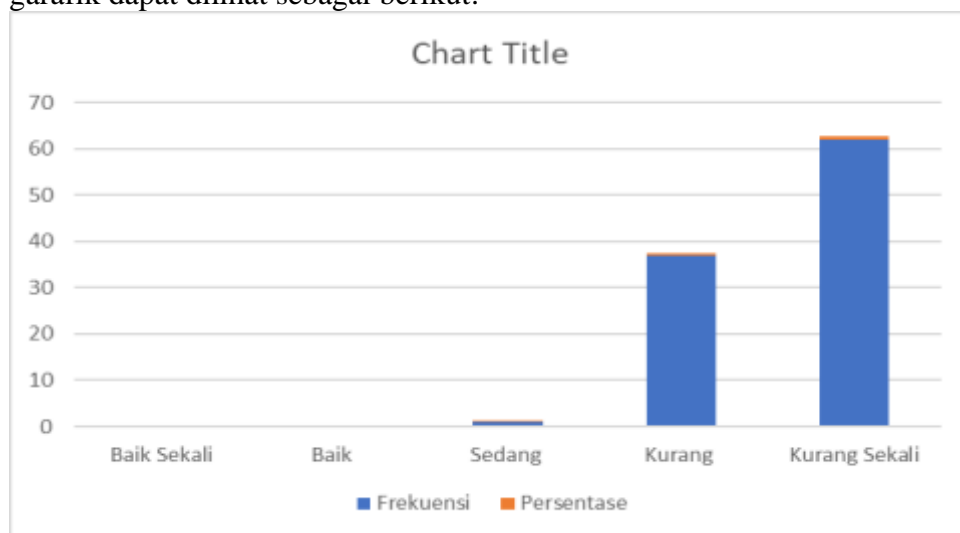
Berdasarkan data hasil tes Vertical Jump yang telah dilakukan oleh peserta didik, berikut merupakan hasil yang diperoleh

Tabel 11. Hasil Tes Vertical Jump

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	1	1 %
4	Kurang	37	37 %
5	Kurang Sekali	62	62 %
Jumlah		100	100 %

Sumber: data peneliti, 2023

Dari data tabel diatas dapat dilihat bahwa pada kategori sedang terdapat 1 peserta didik (1%), pada kategori kurang terdapat 37 peserta didik (37%), pada kategori sedang sekali terdapat 62 peserta didik (62%). Tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 9. Grafik Vertical Jump

Sumber: data peneliti, 2023

e. Lari Jarak Sedang

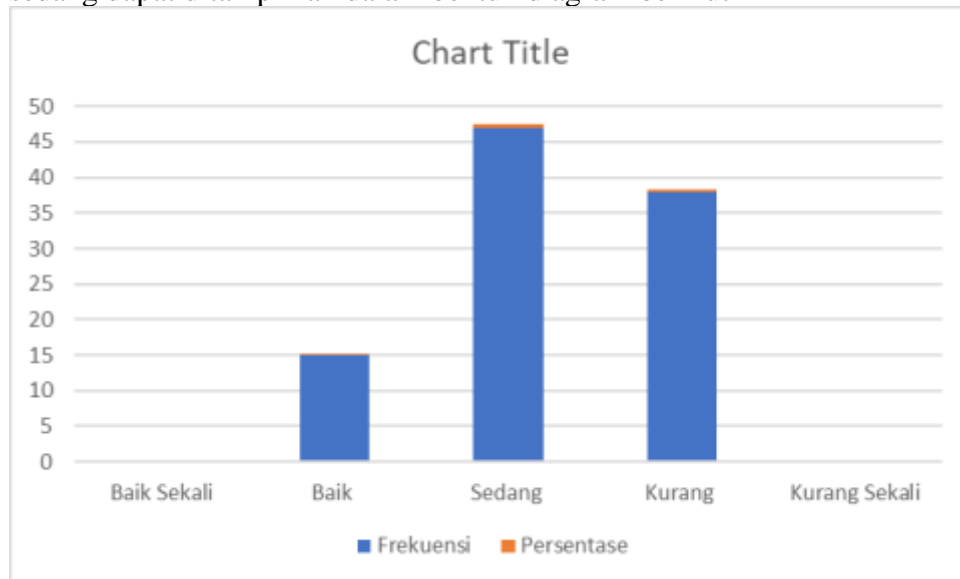
Berdasarkan data hasil tes lari jarak sedang yang telah dilakukan oleh peserta didik, berikut merupakan hasil yang diperoleh

Tabel 12. Hasil Tes Lari Jarak Sedang

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	15	15
3	Sedang	47	47
4	Kurang	38	38
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		100	100 %

Sumber: data peneliti, 2023

Berdasarkan tabel di atas tentang hasil tes lari jarak sedang dapat dilihat bahwa pada kategori baik terdapat 15 peserta didik (15%) pada kategori sedang terdapat 47 peserta didik (47%) pada kategori kurang. Tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Adapun data hasil tes lari jarak sedang dapat ditampilkan dalam bentuk diagram berikut ini



Gambar 10. Grafik Hasil Lari Jarak Sedang
Sumber: data peneliti, 2023

2. Kategori Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari peserta didik tingkat SMP yang ada di distrik Aimas dapat dikategorikan sebagai berikut

Tabel 13. Kategori Kebugaran Jasmani Peserta Didik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	0	0 %
3	14 – 17	Sedang (S)	23	23 %
4	10 – 13	Kurang (K)	69	69 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	8	8 %
Jumlah			100	100 %

Sumber: data Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Kebugaran Jasmani peserta didik tingkat SMP yang berada di Distrik Aimas pada kategori sedang terdapat 23 peserta didik (23%) pada kategori kurang terdapat 69 peserta didik (69%) dan pada kategori kurang terdapat 8 peserta didik (8%). Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori baik dan baik sekali.

Pembahasan (Bobot Panjang 45%)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang peserta didik untuk dapat melaksanakan latihan dengan baik dan lancar serta untuk menambahkan performa peserta didik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya kebugaran jasmani dari setiap peserta didik diharapkan dapat memberikan semangat serta kebugaran jasmani pada peserta didik ini dapat memberikan performa dan kualitas kesehatan yang baik.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang dikesehariannya.

Peserta didik SMP di Distrik Aimas khususnya laki-laki kelas VIII yang tidak memiliki kebugaran jasmani baik akan mudah mengalami kelelahan dan bermalas-malasan saat melakukan aktivitas fisik maupun saat proses pembelajaran, selain itu karena efek covid 19 yang menyebabkan peserta didik melakukan pembelajaran secara daring sehingga mereka menjadi terbiasa menggunakan smartphone dan membuat mereka malas melakukan aktivitas fisik.

Kegiatan fisik yang berkurang karena pandemi mendorong peserta didik menjadi malas untuk bergerak, pemanfaatan media teknologi dalam proses pembelajaran tentu memiliki sisi positif dan negative. Pada masa pandemi covid 19 peserta didik hanya melakukan kegiatan di rumah saja untuk belajar online dan kecanduan menggunakan smartphone sehingga mengakibatkan berkurangnya minat peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik serta menjaga pola hidup yang sehat sehingga menjadikan lemahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hal itu sangat berdampak setelah masa pandemic covid 19 terjadi sehingga pada pasca pandemic covid 19 peserta didik sudah terbiasa menggunakan smartphone mengakibatkan mereka kurang melakukan aktivitas fisik. Seperti yang telah diutarakan oleh Giriwijoyo dan Sidik (2013) bahwa olahraga merupakan serangkaian gerak badan secara teratur dan terencana untuk memelihara gerak (dalam arti mempertahankan hidup) dan mempertahankan gerak (dalam arti meningkatkan kualitas hidup). Semakin baik aktivitas hidup yang kita lakukan maka semakin baik pula kebugaran jasmani yang kita dapatkan. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik misalnya dengan melakukan latihan fisik secara mandiri.

Jelas dikatakan bahwa ketika terjadinya covid 19, peserta didik tingkat SMP di Distrik Aimas kurang melaksanakan kegiatan olahraga yang mengakibatkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satunya adalah kebugaran jasmani. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Eko Bagus Fahrizzqi dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang.

Sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yoga Pratama dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa putra sebanyak 2 siswa atau 6,06% dalam kategori sangat baik, sebanyak 9 siswa atau 27,27% dalam kategori baik, 12 siswa atau 36,36 dalam kategori sedang, 9 siswa atau 27,27% dalam kategori kurang, dan 1 siswa atau 3,03% dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 12-17 maka tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra se-kecamatan Rajabasa kabupaten Lampung Selatan saat pandemi Covid-19 termasuk pada kategori sedang.

Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lia Cristina dengan hasil tes kebugaran jasmani yaitu sebanyak 0% (0 peserta didik) pada klasifikasi baik sekali, 15% (7 pada klasifikasi sedang, 46% (22 peserta didik) pada klasifikasi kurang, dan 10% (5 peserta didik) pada klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya berada pada klasifikasi Kurangpeserta didik) pada klasifikasi baik, 29% (14 peserta didik) pada klasifikasi sedang, 46% (22 peserta didik) pada klasifikasi kurang, dan 10% (5 peserta didik) pada klasifikasi

kurang sekali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya berada pada klasifikasi Kurang.

Perbedaan hasil penelitian tersebut dikarenakan karena keterbatasan tatap muka karena adanya pandemic covid 19 dan beberapa sarana prasarana yang terdapat di sekolah tersebut.

SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)

Berdasarkan hasil penelitian dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada 100 siswa SMP di Distrik Aimas, 23% siswa berada dalam kategori sedang, 69% dalam kategori kurang, dan 8% dalam kategori kurang sekali. Ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Distrik Aimas berada pada kategori kurang.

Saran yaitu: (1) Siswa SMP di Distrik Aimas perlu meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari-hari. (2) Guru sebaiknya mengontrol dan memotivasi siswa untuk berolahraga, serta menambahkan aktivitas fisik dalam pembelajaran. (3) Penelitian selanjutnya dapat mencakup seluruh siswa SMP di Kabupaten Sorong untuk data yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)

- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Girsang, W. S. (2019). Pengaruh budaya organisasi dan komitmen terhadap kinerja karyawan RS Putri Hijau No. 17 Medan. *AJIE (Asian Journal of innovation and Entrepreneurship)*, 159-170.
- Guntoro, T. S., Wandik, Y., Sutoro, S., Kristyandaru, A., Kamaruddin, I., Mashud, M., ... & Putra, M. F. P. (2024). Online Lectures for Sports and Non-Sports Study Program Students: Interrelation of Attitudes, Involvement, Satisfaction, Happiness, and Learning Achievement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 371-378.
- Lengkana S Anggi, Muthar Tatang (2022). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV SALAM INSAN MULIA
- Lia Cristina (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi*. Skripsi. Tasikmalaya: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tasikmalaya.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga*. Insight Mediatama.
- Nabila, J. (2023). *Status Gizi Siswa Di Madrasah Ulumul Quran Pidie Sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi Dan Kesehatan (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry)*.
- Nurjaya, D. R. (2012). Pembinaan Atlet Jangka Panjang Cabor Rowing. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 4(2), 108-123.
- PRATAMA, Y. (2021). *DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI MASA PANDEMI COVID-19 DI SD SE-KECAMATAN RAJABASA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Cetakan ke-17. Bandung: Alfabeta.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Sinaga, E., Putra, M. F. P., Hidayat, R. R., Sinaga, E., & Ansar, C. S. (2024). Edukasi Gizi Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Atlet Muda Wanita Di Papua. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(1), 163-173.

- Wibowo, F. C., Salampessy, M., Sriwahyuni, E., Sitopu, J. W., Ansar, C. S., Syapitri, H., ... & Nababan, D. (2023). *TEKNIK ANALISIS DATA PENELITIAN: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140.