

# Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto pada Saat PTM Terbatas Semester Genap 2021/2022

**Achmed Zoki<sup>1\*</sup>, Moh. Zaim Zen<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

\*Corresponding Author: [achmedzoki.stkipjb@gmail.com](mailto:achmedzoki.stkipjb@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto pada saat Pembelajaran Tatap Muka Terbatas semester genap 2021/2022. Penelitian menggunakan metode survey dengan teknik tes, pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun. Populasi dengan 475 peserta didik dengan 3 tingkatan kelas, *sampel* penelitian kelas VII sebanyak 160 peserta didik dengan teknik pengambilan menggunakan purposive sampling. Teknik pengambilan data 5 item tes yang dirancang oleh Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi: (1) 50 m lari sprint, (2) gantung angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak dan (5) lari jarak menengah 800/1000 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 2 peserta didik masuk kategori baik dengan 1.25%, sebanyak 50 peserta didik masuk kategori sedang dengan 31.25%, sebanyak 108 peserta didik dengan 67.5% dan 0% untuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto pada saat pembelajaran tatap muka terbatas masuk kategori kurang. Hasil ini sebagai dasar pembelajaran semester depan, guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang masih dibawah rata-rata.

## ARTICLE HISTORY

Received: April 29, 2022

Accepted: Juli 19, 2022

## KEYWORDS

Kebugaran Jasmani;  
Pembelajaran Tatap Muka  
Terbatas

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional (Depdiknas, 2006). Sedangkan Erlina berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional

dan aspek pola hidup sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktifitas jasmani (Erlina, 2012).

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik (2000) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Santoso Giriwijoyo (2007) menyatakan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Sedangkan Mukholid (2004) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Sedangkan arti kata tatap muka pada kamus besar bahasa Indonesia (KBBI online) adalah berhadapan muka, sehingga pengertian keseluruhan dari pembelajaran tatap muka terbatas bisa diartikan bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan berhadapan muka langsung dengan batasan-batasan yang sudah ditentukan. Pembelajaran ini adalah solusi dari pembelajaran daring yang dinilai tidak efektif, dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran dimasa pandemi saat ini.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani mempunyai arti yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat berdampak dikarenakan terjadinya pandemic covid-19 yang melanda dunia khususnya di Indonesia, karena terdapat masalah dalam peningkatan imun tubuh guna untuk menghindarkan dari terinfeksi virus covid-19. Sehingga dalam hal ini peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam perannya untuk memotivasi dan memberikan pembelajaran yang tepat guna untuk menjaga kebugaran jasmani tetap terjaga.

Komponen yang berkaitan dengan kesehatan meliputi, daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot. Sedangkan komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi dan keseimbangan. Dari kejadian yang kita alami selama dua tahun belakangan ini sangat berdampak pada proses belajar mengajar disekolah, karena pemerintah memberikan kebijakan dalam hal *social distancing* yang menyebabkan sekolah dilakukan dengan online. Dengan berjalannya waktu dan sudah tercapainya angka vaksinasi yang sudah sesuai target pemerintah memberlakukan pembelajaran dengan tatap muka, walaupun dengan pembatasan-pembatasan. Pada tahun 2021 lalu pemerintah sudah menerapkan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) adalah solusi terbaik bagi pemerintah dalam menjalankan proses belajar mengajar di sekolah. Ini adalah hal yang dianggap lebih positif dibanding pembelajaran yang dilakukan dengan daring.

Berdasarkan hasil observasi didapat kurang aktifnya peserta didik dalam bergerak untuk berolahraga karena proses pembelajaran tatap muka terbatas yang tidak berjalan efektif dikarenakan durasi waktunya dipersingkat. Dan kurangnya kontrol dari pengawasan guru karena pembelajaran dilakukan dengan dua cara yaitu dengan tatap muka dan daring

dalam satu kelas. Dengan dasar itu peneliti berasumsi bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik mengalami masalah, padahal untuk menghindarkan kita dari bahaya covid-19 adalah menjaga imun tubuh untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmani masing-masing. Dengan latar belakang itu peneliti ingin melihat seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran tatap muka terbatas pada semester genap tahun 2022 ini. Sebagai dasar untuk melaksanakan pembelajaran semester kedepannya, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik. Dengan begitu pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan tingkat kebugaran peserta didik juga bisa ditingkatkan.

## METODE

Dalam penelitian ini yang dipakai metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk survey dan tes sebagai cara pengambilan datanya. Menurut Noor (2011:34), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskriptifkan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Populasi menurut Sugiyono (2010:117), adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian yang paling sedikit memiliki sifat yang sama.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu kelas VII dengan jumlah rombel yaitu 5 kelas dengan jumlah peserta didik sebanyak 160 orang. Peneliti memilih kelas VII didasarkan pada latar belakang peneliti guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pemberian materi ajar yang tepat yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik masing-masing. Sehingga pembelajaran dikelas selanjutnya guru tepat dalam pemberian materi ajar dan bisa meningkatkan tingkat kebugaran sesuai dengan yang diharapkan. Pengambilan data penelitian melalui tes kebugaran jasmani Indonesia dalam bukunya Sepdanius E., dkk (2019) untuk kelompok usia 13-15 tahun:

1. *Lari sprint*. Lari sprint/cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Dengan jarak yang sama untuk putra dan putrinya yaitu 50 meter. Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
2. *Gantung siku tekuk (pull-up)/Angkat Tubuh*. Gerakan ini dilakukan selama 60 detik. Untuk penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya yaitu seberapa detik lamanya dia bisa melakukan satu gerakan angkat tubuh.
3. *Baring duduk (sit-up)*. Gerakan sit-up ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan selama 60 detik, untuk putra dan putri sama yang dinilai berapa kali gerakan sit-up dilakukan selama waktu yang ditentukan.

4. *Lompat tegak (vertical jump)*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dilakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian diambil yang tertinggi, raihan yang tertinggi dari hasil lompatan adalah hasil vertical jump. Untuk putra dan putri bentuk tes nya sama.
5. *Lari jarak menengah (sedang)*. Lari jarak menengah ini dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh untuk putra 1000 meter sedangkan untuk putri 800 meter.

Untuk klasifikasi penilaian akhir kebugaran jasmani kita harus menjumlahkan semua nilai dari 5 item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel dibawah ini:

**Tabel 1.** Klasifikasi nilai akhir kebugaran jasmani

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	05-09	Kurang Sekali (KS)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Penelitian*

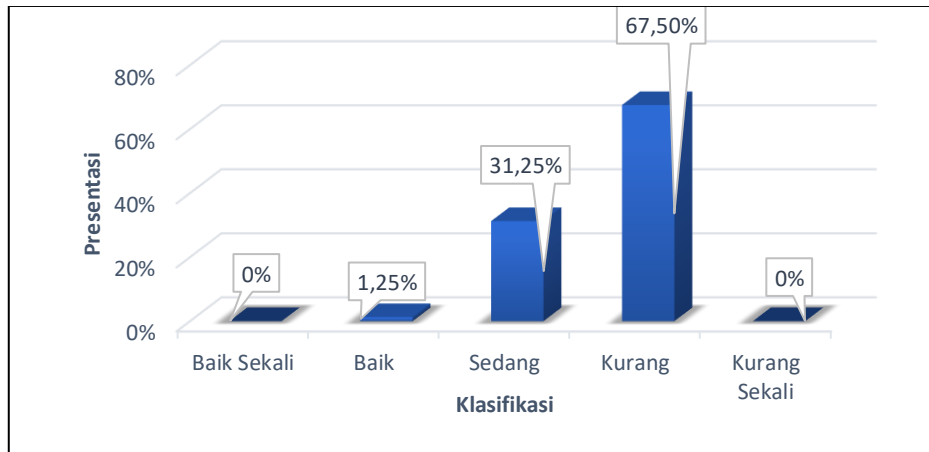
Hasil tes yang diperoleh dari lari speed 50 m untuk putra dan putri, gantung siku tekuk/ angkat tubuh 60 detik untuk putra dan untuk putri berapa detik lamanya bisa mengangkat tubuh dalam satu kali gerakan. Baring duduk/ sit-up 60 detik untuk putra dan putri. Loncat tegak 3 kali diambil yang terbaik untuk putra dan putri. Lari jarak menengah untuk putra 1000 m dan putri 800 m. Dari hasil 5 rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi 5, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil distribusi 5 item tes peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto dapat dilihat pada tabel dan diagram batang dibawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0 %
2	18-21	Baik	2	1.25 %
3	14-17	Sedang	50	31.25 %
4	10-13	Kurang	108	67.5 %
5	05-09	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			160	100 %

Dari tabel 2 diatas menunjukkan dari 160 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto 0 % atau tidak ada peserta didik yang memiliki klasifikasi baik sekali, 1.25 % atau 2 peserta didik memiliki klasifikasi baik, 31.25 % atau 50 peserta didik memiliki klasifikasi sedang, 67.5

% atau 108 peserta didik memiliki klasifikasi kurang dan 0 % atau tidak ada peserta didik yang memiliki klasifikasi kurang sekali. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat dalam diagram batang dibawah ini:



**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan sebaran klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII masuk hanya pada 3 kategori saja, yaitu baik 1.25% dengan jumlah peserta didik 2, sedang 31.25% dengan jumlah peserta didik 50 dan kurang 67.50% dengan jumlah peserta didik 108. Sedangkan kategori sangat baik dan kurang sekali tidak dimiliki peserta didik.

Dengan hasil penelitian ini sejalan dengan hasil observasi peneliti saat pembelajaran bahwa kurang aktifnya peserta didik dalam bergerak untuk berolahraga karena proses pembelajaran tatap muka terbatas yang tidak berjalan efektif dikarenakan durasi waktunya dipersingkat. Dan kurangnya kontrol dari pengawasan guru karena pembelajaran dilakukan dengan dua cara yaitu dengan tatap muka dan daring dalam satu kelas (PTM Terbatas) mengakibatkan kurang fokusnya guru dalam memberikan pembelajaran. Dengan temuan itu sangatlah mendasari hasil tes yang dilakukan peserta didik, karena proses yang tidak berjalan lancar dan waktu aktifitas fisik dipersingkat secara otomatis yang dilakukan peserta didik saat aktifitas gerak juga terbatas. Dan pada akhirnya saat diambil nilai tes TKJI yang didapat juga kurang memuaskan, karena tingkat kebugaran peserta didik dominan masuk pada kategori kurang. Temuan yang didapat ini bisa dipakai pijakan guru dalam perencanaan proses pembelajaran yang akan datang, sehingga tujuan akhir dalam proses pembelajaran bisa tercapai dengan persiapan yang matang oleh guru dan telah mengetahui tingkat kebugaran masing-masing peserta didik. Dengan harapan semakin membaiknya proses pembelajaran kedepan sehingga kebugaran meningkat pula dan secara otomatis dapat menghindarkan peserta didik dari bahaya covid-19 yang masih berkembangnya ke varian-varian baru. Harapan itu berbanding lurus dengan apa yang dijelaskan oleh

(Lengkana & Muhtar, 2021) bahwa kebugaran jasmani sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari.

Sebagai bahan pertimbangan guru dan kepala sekolah sekiranya memperhatikan hasil yang didapat peserta didik untuk senantiasa berusaha memperbaiki di pembelajaran PJOK kedepan, dan merekayasa pembelajaran yang paling tepat walaupun pembelajaran dilakukan dengan Tatap Muka Terbatas. Karena tidak ada jaminan untuk bisa memastikan bahwa ancaman virus covid-19 ini benar-benar hilang, sebagai upaya untuk mengantisipasi perlu adanya keseriusan dari semua pihak.

Hasil yang didapat sejalan dengan temuan terbaru dari Yanuarus Ricardus Natal (Yanuarus, 2022) bahwa hasil yang diperoleh dari profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Di Masa Pandemi dominan masuk kategori sedang, dengan rincian 0% kategori baik sekali, 12% kategori baik, 70% kategori sedang, 18% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali dari total 200 peserta didik. Dan temuan lain oleh Syamsul Rizal (Syamsul, et al., 2022) bahwa hasil yang diperoleh dari Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa New Normal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih dominan masuk kategori kurang, dengan rincian 0% kategori baik sekali, 3.03% kategori baik, 36.36% kategori sedang, 54.54% kategori kurang dan 6.06% masuk kategori kurang sekali dari total 33 siswa. Peneliti lain menjabarkan hasil temuannya bahwa adanya hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar, dimana semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka akan menunjang hasil belajar siswa (Abduh, et al., 2020). Dari beberapa temuan diatas yang mendukung dari temuan peneliti mengindikasikan bahwa proses belajar daring khususnya perlu adanya perbaikan, sehingga perlu adanya rekayasa model pembelajaran guna meningkatkan status tingkat kebugaran peserta didik. Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah hanya pada proses pembelajarannya saja, penelitian terdahulu dengan pembelajaran daring saja dan penelitian ini dengan tatap muka dan daring (tatap muka terbatas).

Berdasarkan penjelasan diatas pihak sekolah selaku pemangku kepentingan dalam proses belajar mengajar perlu memikirkan langkah yang tepat guna memperoleh hasil yang diinginkan, terutama pada pembelajaran PJOK yang berhadapan langsung dengan aktifitas gerak fisik peserta didik. Meningkatkan aktifitas gerak fisik peserta didik di sekolah maupun setelah pulang dari sekolah, mendorong untuk mengikuti ekstrakurikuler di klub-klub olahraga disekitarnya. Serta pemberian tugas praktek olahraga dirumah masing-masing sehingga peserta didik terbiasa dengan aktifitas gerak fisik yang pada akhirnya bisa meningkatkan tingkat kebugaran peserta didik masing-masing.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto pada saat PTM Terbatas semester genap 2021/2022 dominan masuk pada kategori kurang, dengan rincian

sebagai berikut: 0 % atau tidak ada peserta didik yang memiliki klasifikasi baik sekali, 1.25 % atau 2 peserta didik memiliki klasifikasi baik, 31.25 % atau 50 peserta didik memiliki klasifikasi sedang, 67.5 % atau 108 peserta didik memiliki klasifikasi kurang dan 0 % atau tidak ada peserta didik yang memiliki klasifikasi kurang sekali. Frekuensi terbanyak sebesar 67.5% dengan klasifikasi kurang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII masuk pada kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, et al., (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar*. Mata pelajaran pendidikan jasmani. Jakarta: Dikdasmen.
- Erlina. (2012). *Pengertian Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Giriwijoyo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Pendidikan UPI. <https://kbbi.web.id/tatap%20muka>
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lengkana, A.S., Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olah raga*. Jakarta: Yudhistira.
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Pekik, D.I. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Syamsul, R. S., et al (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani di Masa New Normal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Kabupaten Kolaka Utara. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(1), 36-49
- Yanuaris, R.N., (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62-70