



PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA NEW NORMAL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BATUPUTIH KAB. KOLAKA UTARA

Syamsul Rizal¹, Suhardianto², Ferawati³, Kurnia Rusli⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email: rizalsyamsul161@gmail.com

²Email: suhardiantosuhardianto@gmail.com

³Email: feralpmunimerz@gmail.com

⁴Email: kurniarusli@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian Ini Dilatar Belakangi Adanya Pembelajaran Daring Selama Setahun Membuat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mengalami Penurunan Karna Siswa Memiliki Ruang Gerak Yang Terbatas, Maka Dari Itu Di Masa New Normal Saya Berkenan Untuk Meneliti Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Batu Putih Yang Terletak Di Kabupaten Kolaka Utara Provinsi Sulawesi Tenggara.

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa New Normal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih. Subjek Penelitian Adalah Siswa Kelas XI Dengan Jumlah Populasi 33 Siswa. Jenis Penelitian Deskriptif Dengan Metode Survey. Sedangkan Proses Pengambilan Data Dilakukan Menggunakan Instrumen TKJI Untuk Usia 16-19 Tahun Yaitu : Tes Lari 60 Meter, Tes Gantung Siku 60 Detik, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes Loncat Tegak, Dan Tes Lari 1200 Meter.

Hasil Analisis Statistik Dapat Dinilai Dari Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Dengan Angka 0 (0%) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali, 1 (3,030%) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik, 12 (36,36%) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang, 18 (54,54 %) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang, 2 (6,060%) Siswa Mempunyai Tingkat Kebugaran Kurang Sekali. Berdasarkan Hasil Penelitian Yang Dilakukan Pada Tanggal 20 November 2021 Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 BATUPUTIH Kab.Kolaka Utara Tahun Ajaran 2020/2021 Mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Masa New Normal Rata-Rata Dalam Kategori Kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL IN THE NEW NORMAL FOR CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 1 BATUPUTIH KOLAKA UTARA DISTRICT

ABSTRACT

This research is introduced by the existence of online learning during a year to make student's physical fitness levels decrease because students have limited Movement. Therefore, the researcher decided to research physical fitness level for class Class XI students of SMA Negeri 1 Batuputih, located in North Kolaka Regency, Southeast Sulawesi.

This research aimed to know physical fitness level in the new normal for class XI students of SMA Negeri 1 Batuputih. Subject of research was class XI students in wich the population was 33 students. Type of research was descriptive with the survey method. While the process of taking data used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument for age 16-19 years, namely 60 meters Run Test, 60 second Pull Up Test, 60

second Sitting Test, Vertical Jump Test and 1200 meters Run Test.

The result of statistical analysis from the percentage of fitness level in the new normal for class XI students of SMA Negeri 1 Batuputih showed that 0 (0%) student had very good physical fitness level, 1 (3,030%) students had a good physical fitness level, 12 (36,36%) students had fair physical fitness level, 18 (54,54%) students have poor physical fitness level. 2 (6,060%) students had very poor fitness level. Based on the results of research conducted on 20 November 2021 for class XI students of SMA Negeri 1 Batuputih of North Kolaka Regency in 2020/2021 academic year regarding physical fitness levels at new normal was a poor category.

Keywords: Physical Fitness Level



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan menjadi dasar hukum dari adanya kebijakan antisipatif tersebut. Pengertian Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19).

Tujuan pendidikan jasmani di antara meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak.

Setelah melakukan pembelajaran daring selama setahun tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami penurunan karna siswa memiliki ruang gerak yang terbatas, maka dari itu di masa new normal saya berkenan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Batu Putih yang terletak di kabupaten kolaka utara provinsi sulawesi tenggara.

Pada kenyataan, pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjaskes berhubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya : hubungan dan perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwa. Fokus dan pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikan unik. Tidak ada bidang lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik (Fikri, 2017). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan, jika kesehatan manusia terganggu atau dalam keadaan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Semua kegiatan manusia memerlukan kondisi fisik yang memadai untuk mendukung setiap aktivitas yang dikerjakan.

Dalam pembelajaran di Kolaka Utara pemerintah memberlakukan masa new normal dengan mengadakan pembelajaran Luring, di samping itu siswa kelas XI dalam satu minggu mereka hanya belajar tiga hari menyangkut semua mata pelajaran. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 April 2021 dengan guru pendidikan jasmani yang ada di SMA Negeri 1 Batu Putih mengatakan bahwa belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani selama masa new normal di sekolah tersebut. Maka dari itu guru di SMA Negeri 1 Batu Putih sangat setuju dan berterima kasih ketika dilaksanakannya tes tingkat kebugaran jasmani tersebut, maka

dari itu penulis tertarik meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian survey adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. (Maksum 2008:91)

Suharsimi Arikunto (2006:56) dan Ilham Masri (2019) menyatakan bahwa metode survei adalah suatu penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130 dalam sulfahnur) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang ada pada SMA Negeri 1 Batuputih sebanyak satu kelas dengan jumlah siswa putra 16 orang, siswi putri 17 orang, jadi total sampel sebanyak 33 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Namun pada penelitian ini digunakan teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2001:16) Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Adapun sampel yang di ambil pada penelitian ini adalah sebanyak 33 orang, dengan menggunakan teknik pengumpulan sampel *Total Sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1 hari (satu) dengan di bantu oleh 4 (empat) orang siswa putra atau putri untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes di lakukan sore hari mulai pukul 16:00 karena jika di lakukan pada pagi hari dapat mengganggu pembelajaran yang lain, mengingat banyak tes yang akan di lakukan bertahap di tiap-tiap pos yang telah di sediakan dan yang paling penting sebelum memulai tes terlebih dahulu di berikan pemanasan dan pengarahan guna mengantisipasi hal-hal yang tidak di inginkan.

Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes TKJI untuk remaja putra dan putri kelas XI SMA umur 16-19 tahun, departemen pendidikan nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas lima macam tes yaitu :

1. Tes lari 60 m
2. Tes gantung siku (pull up)
3. Tes baring duduk (sit up)
4. Tes loncat tegak (vertical jump)
5. Tes lari 1.200 m dan 1000 m

a. Alat - alatnya yaitu :

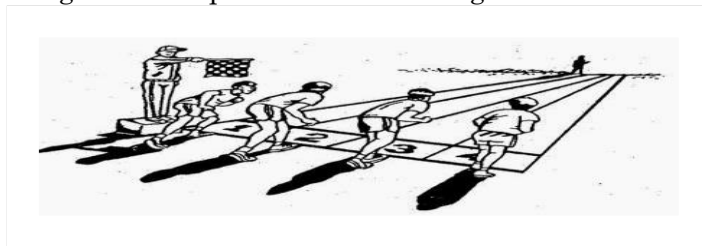
1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Peluit
4. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
5. Palang tunggal
6. Formulir tes dan alat tulis

b. Teknik Pelaksanaan

Adapun teknik pengumpulan data pada saat di lapangan sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan lari seseorang.



Keterangan Gambar 2.1: Posisi Star Lari 60 Meter
Sumber : Widiastuti 2019

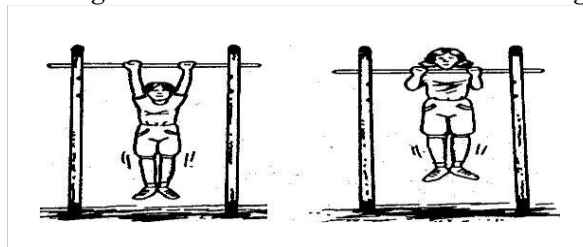
Alat dan fasilitas : lintasan lari, bendera, peluit, alat tulis, stopwatch.

Pelaksanaan tes lari 60 meter adalah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start.
2. Gerakan : ada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter.
3. Lari masih bisa di ulang bila : pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finish, pelari terganggu depan pelari dengan yang lain.
4. Pengukuran waktu, pengukuran waktu di lakukan mulai saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
5. Pencatat hasil : hasil yang di catat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik, waktu di catat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh (Pull Up)

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



Keterangan Gambar 2.2 : Putra Dan Putri Posisi Gantung Siku 60 Detik
Sumber : Widiastuti 2019

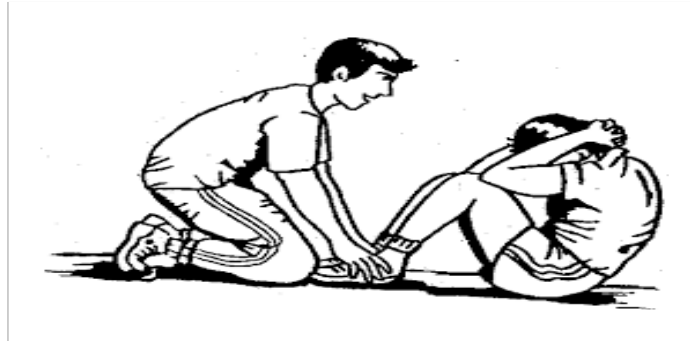
Alat dan fasilitas yang di gunakan adalah stopwatch, alat tulis.

1. Gerakan (untuk putra)
 - a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga depan menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan ini di hitung satu kali.
 - b. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - c. Gerakan ini di lakukan berulang ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - d. Angkatan di anggap gagal dan tidak di hitung apabila
 - e. Pada waktu pengangkatan badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - f. Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - g. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

2. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk (putri)
 - a. Palang tunggal di pasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta sikap permulaan.
 - b. Peserta di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang.
 - c. Tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

3. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.



Keterangan Gambar 2.3. Posisi Baring Duduk 60 Detik
Sumber : Widiastuti 2019

Alat dan fasilitas yang digunakan adalah : lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras.

Pelaksanaan baring duduk :

- 1) Sikap pemula peserta baring telentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90', kedua tangan diletakkan masing-masing disamping telinga, petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- 2) Pada aba-aba "ya" peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

4. Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.



Keterangan Gambar 2.4 : Posisi loncat tegak
Sumber : Widiastuti 2019

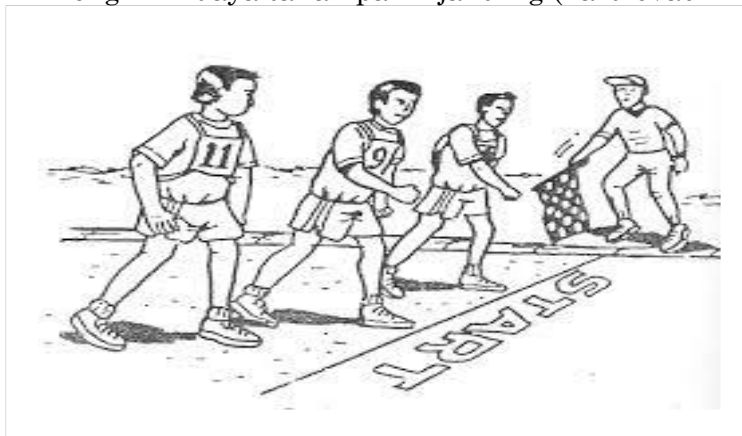
Alat dan fasilitas yang digunakan adalah : papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30×150 cm dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis, alat tulis.

Pelaksanaan loncat tegak :

- 1) Sikap permulaan ujung jari dari peserta dioles dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya
- 2) Gerakan peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukkan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain

5. Lari 1200 dan 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru- jantung (kardiovaskuler).



Keterangan Gambar 2.5 : Posisi Star Lari 1200 Meter Untuk Putra Dan 1000 Untuk Putri
Sumber : Widiastuti 2019

Alat dan fasilitas yang digunakan adalah : lintasan lari 1200 dan 1000 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

Pelaksanaan tes lari 1200 meter dan 1000 meter :

- 1) Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba "ya" peserta berlari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

6. Petunjuk pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun.

Pada petunjuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun. penulis akan menjelaskan secara rinci dari jumlah tes kebugaran jasmani Indonesia, lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari jauh 1200m untuk putra.

a. Penilaian

Penilaian kebugaran jasmani bagi yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

- 1) Tabel Nilai

Tabel 3.1. Nilai TKJI Putra usia 16-19 Tahun

Skor	Lari 60m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200m
5	S.d – 7,2”	19 keatas	41 keatas	73 keatas	s.d – 3’14”
4	7,3 – 8,3”	14 – 18”	30 – 40”	60 – 72”	3’15 – 4’25”
3	8,4 – 9,6”	9 – 13”	21 – 29”	50 – 59”	4’26 – 5’12”
2	9,7 – 11,0”	5 – 8”	10 – 12”	39 – 49”	5’13 – 6’33
1	11,1” dst	19 keatas	0 – 9”	38 dst	6’34” dst

Sumber : (Depdiknas 2010)

Tabel 3.2. Nilai TKJI Putra usia 16-19 Tahun

Skor	Lari 60m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200m
5	S.d – 8,4	41 keatas”	28 keatas	50 keatas	S.d – 3’52”
4	8,5 – 9,8”	22 – 40”	20 – 28”	39 – 49”	3’53 – 4’56”
3	9,9 – 11,4”	10 – 21”	10 – 19”	31 – 38”	4’57 – 5’58
2	11,5 – 13,5”	3 – 9”	3 – 9”	23 – 30	5’59 – 7’23”
1	13,5” dst	0 – 2”	0 – 2”	22 dst	7’24” dst

Sumber : (Depdiknas 2010)

2). Tabel Norma

Untuk mengklarifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 3.3. Norma tes kebugaran jasmani indonesia

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)

Sumber : (Depdiknas 2010)

Analisa Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statis deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikuto (2002:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = persentase yang dicari
 F = frekuensi
 N = jumlah responden

HASIL DAN PENELITIAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengelolaan data hasil penelitian tes kebugaran jasmani yang diberikan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Kab.Kolaka Utara dengan tehnik pengumpulan data melalui tes, dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan dengan analisis data dengan perhitungan statistik. Pengujian tes kebugaran jasmani ini pada masa new normal dilakukan dengan menggunakan 5 item tes yaitu lari 60 meter, tes gantung siku (pull up), tes baring duduk (sit up), tes loncat tegak (vertical jump), tes lari 1000/1200 meter.

Hasil Penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani (TKJI) siswa SMA Negeri 1 Batuputih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmai yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Batuputih. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter

Tabel 4.1 Lari 60 meter putra siswa

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	S/D- 7,2	Baik Sekali	0	0
4	7,3-8,3	Baik	0	0
3	8,4-9,6	Sedang	2	12,5
2	9,7-11,0	Kurang	11	68,75
1	11,1-Dst	Kurang Sekali	3	18,75
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes 60 meter diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai baik, 2 (12,5%) siswa putra yang memperoleh nilai sedang, 11 (68,75%) siswa dengan nilai kurang, dan 3 (18,75%) siswa dengan nilai kurang sekali.

Tabel 4.2 Lari 60 meter putri siswi

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s/d – 8,4”	Baik sekali	0	0
2	8,5” – 9,8”	Baik	0	0
3	9,5”- 11,4”	Sedang	0	0
4	11,5”,13,4”	Kurang	2	11,76
5	13,5”dst	Kurang Sekali	15	88,23
Jumlah			17	100%

Dari hasil tes lari 60 meter diatas diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswi dengan nilai baik sekali, 0 (0%) siswi dengan nilai baik, 0 (0%) siswi dengan nilai sedang, 2 (11,76%) siswi yang memperoleh nilai kurang dan 15 (88,23%) siswi dengan nilai kurang sekali.

2. Gantung Siku

Tabel 4.3 gantung siku (pull up) 60 detik siswa putra

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	19 keatas	Baik sekali	0	0
2	14-18	Baik	2	12,5
3	9-13	Sedang	10	62,5
4	5-8	Kurang	2	12,5
5	0-4	Kurang sekali	2	12,5
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes gantung siku (pull up) diatas diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali, 2 (12,5%) siswa putra yang memperoleh nilai baik, 10 (62,5%) siswa dengan nilai sedang, 2 (12,5%) siswa dengan nilai kurang, dan 2 (12,5%) siswa dengan nilai kurang sekali.

Tabel 4.4 Gantung siku (pull up) 60 detik siswi

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	44" keatas	Baik sekali	0	0
2	22"-40"	Baik	0	0
3	10"-21"	Sedang	2	11,76
4	3"-9"	Kurang	15	88,23
5	0"-2"	Kurang sekali	0	0
Jumlah			17	100%

Dari hasil tes gantung siku 60 diatas diketahui bahwa terdapat 0 (0%) dengan nilai baik sekali, 0 (0%) siswi dengan nilai baik, 2 (11,7%) siswi yang memperoleh nilai sedang, 15 (88,2%) siswi dengan nilai kurang dan 0 (0%) siswi dengan nilai kurang sekali.

3. Baring Duduk

Tabel 4.5 baring duduk 60 detik siswa putra

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41 keatas	Baik sekali	8	50
2	30-40	Baik	2	12,5
3	21-29	Sedang	6	37,5
4	10-20	Kurang	0	0
5	0-9	Kurang sekali	0	0
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes baring duduk 60 detik diatas diketahui bahwa terdapat 8 (50%) siswa putra yang memperoleh nilai baik sekali, 2 (12,5%) siswa dengan nilai baik, 6 (37,5%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%) siswa dengan nilai kurang dan 0 (0%) siswa memperoleh kurang sekali.

Tabel 4.6 baring duduk 60 detik siswi putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	28 ke atas	Baik sekali	0	0
2	20-28	Baik	2	11,7
3	10-19	Sedang	15	88,2
4	3-9	Kurang	0	0
5	0-2	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			17	100%

Dari hasil tes baring duduk diatas diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswi dengan nilai baik sekali, 2 (11,7%) siswi yang memperoleh nilai baik, 15 (88,2%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%) siswi dengan nilai kurang dan 0 (0%) siswi dengan nilai kurang sekali.

4. Loncat Tegak

Tabel 4.7 loncat tegak (vertical jump) siswa putra

No	Waktu	kategori	Frekuensi	Persentase
1	73 ketatas	Baik sekali	2	12,5
2	60-72	Baik	2	12,5
3	50-59	Sedang	7	43,7
4	39-49	Kurang	3	18,7
5	38-dst	Kurang sekali	2	12,5
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes loncat tegak (vertical jump) diatas diketahui bahwa terdapat 2 (12,5%) siswa putra yang memperoleh nilai baik sekali, 2 (12,5%) siswa dengan nilai baik, 7 (43,7%) siswa dengan nilai sedang, 3 (18,7%) siswa dengan nilai kurang dan 2 (12,5%) siswa memperoleh nilai kurang sekali.

Tabel 4.8 loncat tegak (vertical jump) siswi putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	50 keatas	Baik sekali	1	5,8
2	39-49	Baik	5	29,4
3	31-38	Sedang	3	17,6
4	23-30	Kurang	6	35,2
5	22-dst	Kurang Sekali	2	11,7
Jumlah			17	100%

Dari hasil tes loncat tegak diatas diketahui bahwa terdapat 1 (5,8%) siswi yang memperoleh nilai baik sekali, 5 (29,4%) siswi dengan nilai baik, 3 (17,6%) siswi dengan nilai sedang, 6 (35,2) siswi dengan nilai kurang, dan 2 (11,7%) siswi dengan nilai kurang sekali.

5. Lari 1200 dan 1000 meter

Tabel 4.9 lari 1200 meter siswa putra

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 3'14	Baik sekali	0	0
2	3'15 -4,25	Baik	4	25
3	4'26– 5'12	Sedang	7	43,75
4	5'13 -6'33	Kurang	3	17,6
5	6'34"-dst	Kurang sekali	2	12,5
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes lari 1200 meter diatas diketahui bahwa terdapat 4 (25%) siswa putra yang memperoleh nilai baik, 7 (43,7%) siswa dengan nilai sedang, 3 (17,6%) siswa dengan nilai kurang, 2 (2%) siswa dengan nilai kurang sekali dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

Tabel 4.10 lari 1000 meter siswi putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s-d 3'52"	Baik sekali	0	0
2	4'53"-4'56"	Baik	0	0
3	4'57"-4'58"	Sedang	0	0
4	5'59-7'23"	Kurang	17	100
5	7'24"dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			17	100%

Dari hasil tes lari 1000 meter diatas diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswi dengan nilai baik sekali, 0 (0%) siswi dengan nilai baik, 0 (0%) siswi dengan nilai sedang, 17 (100%) siswi yang memperoleh nilai kurang dan 0 (0%) siswi dengan nilai kurang sekali.

Hasil analisis deskriptif untuk tiap item tes yang dilaksanakan pada masa new normal siswa putra dan siswi putri di SMA Negeri 1 Batuputih Kab.Kolaka Utara adalah sebagai berikut :

1. Nilai TKJI Siswa Putra

TABEL 4.11 Nilai Keseluruhan TKJI siswa putra

NO	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	6,25
3	14-17	Sedang	12	75
4	10-13	Kurang	3	18,75
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			16	100%

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kebugaran jasmani masa new normal siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Kab.Kolaka Utara secara keseluruhan terdapat 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali, 1 (6,25%) siswa nilai baik, 12 (75%) siswa memperoleh nilai sedang, 3 (18,75%) siswa memperoleh kurang, dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai kurang sekali. Dari hasil diatas terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani putra itu sedang

2. Nilai TKJI Siswi Putri

Tabel 4.12 Nilai Keseluruhan TKJI siswi putri

NO	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	0	0
4	10-13	Kurang	15	88,23
5	5-9	Kurang Sekali	2	11,76
Jumlah			17	100%

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa tes kebugaran jasmani masa new normal siswi putri kelas XI SMA Negeri 1 Batuputih Kab.Kolaka Utara secara keseluruhan terdapat 0 (0%) siswi memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswi memperoleh nilai baik, 0 (0%) siswi memperoleh nilai sedang, 15 (88,23%) siswi

memperoleh nilai kurang dan 2 (11,76%) siswi memperoleh nilai kurang sekali. Dari hasil diatas terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani putri itu kurang.

3. Nilai TKJI Keseluruhan Siswa Siswi

Tabel 4.13 Distribusi frekuensi TKJI keseluruhan siswa siswi

NO	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	1	3,030
3	14-17	Sedang	12	36,36
4	10-13	Kurang	18	54,54
5	5-9	Kurang Sekali	2	6,060
Jumlah			33	100%

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa siswi kelas XI SMA Negeri 1 BATUPUTIH Kab.Kolaka Utara dengan menggunakan 5 item tes yang ada dalam TKJI penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa siswi pada masa new normal dengan hasil persentase sebagai berikut : diperoleh bahwa 0 (0%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 1 (3,030%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 12 (36,36%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 (54,54%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 2 (6,060%) siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa siswi pada masa new normal kelas XI SMA Negeri 1 BATUPUTIH Kab.Kolaka Utara itu sangat berbeda.

Berdasarkan pendapat diatas dan analisis peneliti terhadap faktor kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada masa new normal siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batu Putih Kab.Kolaka Utara bahwa :

- a. Faktor sistem kardiorespirasi, yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh dengan baik yang akan menunda terjadinya kelelahan.
- b. Faktor kegiatan fisik dan olahraga, melakukan kegiatan fisik dan olahraga yang baik dan teratur yang dilakukan secara terus menerus akan membuat badan menjadi bugar dan sehat, namun di masa new normal sekarang ini siswa diwajibkan banyak melakukan olahraga dan kegiatan fisik agar kesegaran jasmani tetap bugar
- c. Faktor istirahat dan tidur. Setelah melakukan aktifitas fisik tubuh akan mengalami kelelahan sehingga kita membutuhkan istirahat yang cukup, agar tubuh kembali merasakan kebugaran pada saat bangun tidur, tidur yang baik adalah sekurang-kurangnya 6-8 jam di malam hari.
- d. Faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Kebiasaan hidup sehat akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi lingkungan disekitar kita.
- e. Faktor malasnya siswa dalam melakukan olahraga setiap saat seharusnya siswa melakukan olahraga dua kali seminggu, untuk menambah imunitas tubuh dan daya tahan tubuh siswa sehingga siswa dapat merasakan manfaat dari olahraga, sehingga dapat terhindar dari pandemic saat ini
- f. Faktor teknologi, kita bisa melihat sekarang perkembangan cepat teknologi saat ini khususnya gadget atau smartphone atau penggunaan handphone genggam di lengkapi berbagai dari aplikasi canggih khususnya anak remaja sekarang

kecanduan bermain game yang ada pada gadgetnya, ini yang membuat siswa menjadi tidak aktif bergerak dan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa karena banyak melakukan kegiatan tidak ada manfaat bagi diri sendiri dan orang lain pada masa new normal.

- g. Faktor dukungan orang tua, orang tua seharusnya selalu mengawasi anak, apalagi anak yang masih remaja karena anak remaja memasuki usia baligh dan orang tua memberikan kegiatan positif bagi anak dan terhindar dari perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan oleh si anak
- h.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 November 2021 pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 BATUPUTIH Kab.Kolaka Utara tahun ajaran 2020/2021 mengenai tingkat kebugaran jasmani pada masa new normal rata-rata dalam kategori kurang, dari hasil perhitungan statistic dinyatakan dengan angka 0 (0%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 1 (3,030%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 12 (36,36%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 (54,54 %) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 2 (6,060%) siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali . Dengan jumlah sampel sebanyak 33 siswa-siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I., N., 2020. Kesalahan Olahraga Saat Pandemi COVID-19.
URL: <https://www.uny.ac.id/sites/www.uny.ac.id/files/u10/kesalahan%20olga.pdf>.
Diakses pada tanggal 26 Maret 2021.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Depdiknas, (2010). *Model Pembelajaran*, Malang: Pusat Kurikulum Baltibang Depdiknas
- Depdikbud. 1997. *Pendidikan Jasmani di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Ofside.
- Elysia, V. 2020. Peran Gizi dalam Mengantisipasi Pandemi Covid-19.
URL: <https://fk.ugm.ac.id/peran-gizi-dalam-mengantisipasi-pandemi-covid-19-2/>.
Diakses pada tanggal 26 Maret 2021.
- Fitria. (2013). Hakikat Pendidikan Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3 (1), 89-102.
- Hartono, B. (2013). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* , 2(9).
- Ismaryati. (2006). *Kondisi Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Kementerian Kesehatan. 2020. *Panduan Gizi Seimbang pada Masa COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Masri, I. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang*

- Kab.Sidrap. *Skripsi*, 8.
- Roji. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas. VII, Jakarta
- Seksi Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat. 2020. Menjaga Tetap Sehat dan Bugar di Masa Pandemi dengan Gizi Seimbang.
URL: <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/214/menjaga-tetap-sehat-dan-bugar-di-masa-pandemi-dengan-gizi-seimbang/>. Diakses pada tanggal 26 Maret 2021.
- Setyaningrum, D.A.W., 2020. Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), pp.166-168.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*: Bandung: Alfabeta,cv
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Yuliana, Y., 2020. Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), pp.103-110.