

PHYSICAL FITNESS VALUE OF STUDENTS OF PRIVATE JUNIOR HIGH SCHOOL BHAYANGKARI 2 KABANJAHE

Join Marshelindo Barus¹, Ibrahim²

Email : joinmarshelindob@gmail.com¹, ibrahim@unimed.ac.id².

Abstract: This study aims to determine the level of physical fitness of students at Private Middle School Bhayangkari 2 Kabanjahe. This research was conducted at the Samura sports stadium. Data collection was carried out in October. The method used in this research is descriptive method by conducting tests and measurements. The test used was the Indonesian Physical Fitness Test for Junior High Schools, aged 13-15 years with a total sample of 40 people whose determination was based on purposive sampling. The results of this study did not find a level of physical fitness Very Good or 0.00%, nor found a level of physical fitness Good or 0.00%, in the moderate category there were 11 students or 27.50%, in the Less category there were 27 students or 67.50 %, in the Less Once category there are 2 students or 5.00%. Overall, the physical fitness level of the students of SMP PRIVATE BHAYANGKARI 2 KABANJAHE is 12.23 in the less category.

Keywords: *Student Physical Fitness*

NILAI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP SWASTA BHAYANGKARI 2 KABANJAHE

Join Marshelindo Barus¹, Ibrahim².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe. Penelitian ini dilakukan di stadion olahraga samura. Pengambilan data dilakukan di bulan Oktober. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan melakukan Tes dan Pengukuran. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Sekolah Menengah Pertama, umur 13-15 tahun dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 40 orang yang penetapannya berdasarkan Purposive Sampling.

Dari hasil penelitian ini tidak ditemukan tingkat kebugaran jasmani Baik Sekali atau 0,00%, juga tidak ditemukan tingkat kebugaran jasmani Baik atau 0,00%, kategori sedang terdapat 11 siswa atau 27,50%, kategori Kurang ada 27 siswa atau 67,50%, kategori Kurang Sekali terdapat 2 siswa atau 5,00%. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP SWASTA BHAYANGKARI 2 KABANJAHE adalah 12,23 berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani Siswa, Bhayangkari*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan ciptaan Tuhan yang paling sempurna, manusia sangat spesial dibandingkan dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya, karena manusia diberi akal dan pikiran. Manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan aktifitas jasmani, karena semua gerak dasar manusia merupakan aktifitas jasmani, seperti berjalan, berlari, melompat, dan aktifitas lainnya.

Manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan aktifitas jasmani, karena semua gerak dasar manusia merupakan aktifitas jasmani, seperti berjalan, berlari, melompat, dan aktifitas lainnya. Untuk menunjang aktifitas jasmani yang dilakukan, manusia memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan parameter individu dikatakan sehat atau tidak. Pada setiap jenjang umur, dari anak-anak sampai orang tua memerlukan kebugaran jasmani (Perdana, 2008). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin sempurna fungsi dari organ-organ tubuhnya khususnya fungsi jantung, peredaran darah, dan fungsi syaraf yang memungkinkan berkonsentrasi penuh terhadap apa yang dipelajarinya (Agus Muholid, 2007:65).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran. Jasmani (Studi et al., 2016:6).

Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif. Sudah barang tentu menjadi tugas dan tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk mengoptimalkan peran dan fungsi tersebut pada anak, sehingga sedikit demi sedikit akan mengikis stigma guru Sekolah. Penjas kes adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Pada saat ini pembelajaran Penjas di sekolah tidak dapat dilakukan secara langsung, karena adanya virus *Covid 19*. *Corona Virus Disease* (COVID – 19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Ini adalah virus baru dan penyakit yang baru dikenal setelah terjadinya wabah di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019 (Tim POLITALIA PRESS, 2020: 13). Kehadiran virus *corona* yang telah menimbulkan gelombang kepanikan (*panic waves*) dan juga ledakan kematian massal (*outbreaks*) di berbagai belahan dunia serta menghantam berbagai sendi kehidupan terutama kemanan, kesehatan, ekonomi dan juga social (Ummah, 2020). Saat ini Indonesia merupakan salah satu negara yang dihadapkan pada wabah *COVID – 19*. Berdasarkan update data pasien *Corona Covid- 19* pada Sabtu 12 Juni 2020 pukul 11.00 WIB, terdapat pasien terkonfirmasi positif Covid – 19 sebanyak 1,87 jt orang, pasien yang sembuh sebanyak 1,73 jt, dan pasien yang meninggal dunia sebanyak 52.373jt orang.

Rumitnya penanganan wabah ini membuat para pemimpin dunia menerapkan kebijakan yang super ketat demi mengurangi dampak yang berlebihan untuk memutus rantai penyebaran *Covid – 19*, yaitu dengan penerapan istilah *social distancing*. pembatasan *social* berskala besar, sosialisasi pencegahan dan sebagainya, Menanggapi pandemi ini Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bapak Nadiem Makarim telah menerbitkan Surat Edaran (SE) salah satunya SE No. 4 Tahun 2020 yang berisi Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Pada Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease (Covid-19)*. Di antara isi surat tersebut menyangkut proses pembelajaran dari rumah melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dilakukan dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi.

SMP Swasta Bhayangjari 2 Kabanjahe juga melakukan pembelajaran jarak jauh melalui daring, berdasarkan wawancara dengan guru mata pelajaran penjas Kelas VII– IX Bapak Roy Calvin Tarigan, S.Pd pada 12 Mei 2020 yang lalu. Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe, dalam mengikuti pembelajaran Penjas secara daring, siswa hanya disuruh guru olahraga untuk mengerjakan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang diberikan pihak sekolah kepada siswa, guru olahraga tidak ada menyuruh siswa untuk melakukan aktivitas olahraga secara mandiri kepada siswa dan guru olahraga masih memilih siswa agar mengerjakan LKS dibandingkan melibatkan siswa secara langsung dalam melakukan aktivitas penjas, karena dimasa pandemi Covid-19 guru olahraga tidak mau membuat siswa semakin stress dengan banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh nya, selama dimasa pandemi aktivitas penjas secara nyata tidak lagi dilaksanakan di sekolah ini.

Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas yakni, kesulitan guru olahraga dalam melakukan pembelajaran jarak jauh karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki siswa untuk mendukung pembelajaran, aktifitas pendidikan jasmani sudah terhenti secara tidak langsung karena dampak pandemi *Covid – 19*, pembelajaran langsung belum diketahui kapan akan dimulai, maka penulis memandang perlu untuk meneliti hasil tes kebugaran jasmani siswa selama dampak pandemic *Covid – 19* ini.

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana,,“Nilai Kebugaran Jasmani Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe” Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Nilai Kebugaran Jasmani Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe”.

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kebugaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajibannya dalam berbangsa dan bernegara. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014:3) Manusia yang memiliki kesegaran keseluruhan adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan dan masa depannya. Siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan.

Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) Sedangkan menurut Purwanto (2012) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi “fit” dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Dikatakan fit (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang dapat memenuhi kebutuhan, kesanggupan, kemampuan dan ketahanan yang baik untuk melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti Kebugaran Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:60).

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting bagi kesehatan tubuh agar tetap mampu melakukan aktifitas dalam menjalani kehidupan.

Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan

kemampuan biologis organ tubuh (T. L. Wallhead & Ntoumanis, 2004:4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

1. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
2. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa
4. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

- a. Makan Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Seseorang tidak akan mampu bekerja terusmenerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- b. Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terusmenerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- c. Berolahraga Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap (sauna, *steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirlpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. (D'isanto, 2019:223) Pendidikan jasmani tidak hanya difokuskan pada keberhasilan kemampuan jasmaniah yang bertambah dari keterlibatannya dalam aktivitas tetapi juga dalam mengembangkan sikap serta pengetahuan yang mendukung terhadap belajar sepanjang hayat dan saat keikutsertaan. (MacPhail et al., 2008:7) Ateng (1993:22) dan Ahmad (1989:3) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muskuler, intelektual dan emosional.

Pada dasarnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang syarat dengan aktifitas gerak, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka, serta metode

pembelajarannya dengan pemberian tugas, demonstrasi dan lainnya (Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020:113) Dari beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana (Iswandi, 2019:3).

Pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih pada peserta didik melalui berbagai aktivitas olahraga. (Parta et al., 2021:151) Salah satu masalah yang mengganggu pendidikan jasmani di sekolah adalah rendahnya motivasi siswa terhadap pendidikan jasmani, terutama di tingkat sekolah menengah pertama dan atas (Sinelnikov et al., 2004:44).

Tujuan Penjas

Rosdiani (2015:1), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral". Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia (Almira et al., 2019:132) Arti dari tujuan pendidikan jasmani adalah fase seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan terkait dengan perubahan yang telah dihasilkan oleh individu dari respons tersebut. (Kirk & Kinchin, 2003:225).

Tujuan dari kegiatan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor, manipulatif dan keseimbangan anak, dan harus menjadi bagian dari kurikulum sekolah. Pada saat yang sama, bertujuan untuk berkontribusi membiasakan anak menggunakan waktu luang secara positif dan bermanfaat, serta meningkatkan kapasitas belajar, perkembangan motorik sosial, emosional dan persepsi serta kebugaran fisik anak (Perlman, 2011:81) Menurut pendapat Voltmer et al (1979), Bucher (1970) Bucher (1983), Larson (1970), Singer (1976), dan Andrews (1979), tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan. Secara khusus Vannier dan Foster (1966), dan Daughtrey & Lewis (1979) menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan oleh guru di lingkungan sekolah adalah

1. Membantu perkembangan fisik setiap siswa.
2. Meningkatkan kemampuan fisik anak, mengembangkan kepandaian yang beraneka ragam, penyesuaian diri, memanfaatkan tenaga yang dimiliki guna menghadapi tugastugas yang ada dengan situasi yang bervariasi.
3. Memungkinkan tiap-tiap anak terus melakukan aktivitas fisik untuk memperoleh pengalaman gerak.
4. Membantu anak-anak dalam memperoleh pengalaman yang menyenangkan dengan temannya.

5. Membantu anak-anak bagaimana bekerja sama satu dengan yang lain dan bekerja dengan sukses sebagai anggota kelompok.
6. Latihan dengan menggunakan proses belajar secara alamiah melalui penelitian dan penemuan, melalui kreativitas dan imajinasi aktivitas fisik.
7. Mengembangkan koordinasi fisik dan mental, kontrol diri, serta kepercayaan diri.
8. Memberikan kesempatan untuk memperoleh pengalaman seluasluasnya dalam semua model gerakan dan aktivitas, keduanya dengan peralatan dan tanpa peralatan dengan cara yang berbeda sepanjang memungkinkan.

Covid - 19

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai fu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Safrizal dkk (2020 : 8). Menurut Tress Aisyah dkk (2020 : 28) Virus *corona* (CoV) adalah sekelompok besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari batuk pilek biasa hingga penyakit yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS- CoV).

Coronavirus sensitif terhadap sinar *ultraviolet* dan panas, dan dapat dinonaktifkan secara efektif ketika suhu lingkungan 560 C selama 30 menit, pelarut lemak seperti *ether*, 75% *ethanol*, disinfektan yang mengandung klorin, asam *pyroxyacetic* dan *kloroform* kecuali *chlorhexidine*. ada tujuh virus *corona* yang telah diketahui menginfeksi manusia. Kebanyakan virus *corona* menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), tetapi *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERSr CoV), *severe acute respiratory syndrome associated coronavirus* (SARSr CoV) dan *novel coronavirus 2019* (COVID-19) dapat menyebabkan pneumonia ringan dan bahkan berat, serta penularan yang dapat terjadi antar manusia.

Dalam persentase yang masih harus didefinisikan kasus, setelah sekitar satu minggu tiba-tiba ada kondisi klinis yang memburuk dengan kegagalan pernapasan dan MOD / MOF yang semakin memburuk. Sebagai referensi, kriteria keparahan insufisiensi pernapasan dan kriteria diagnostik sepsis dan syok septik dapat digunakan.

Beberapa gejala yang mungkin terjadi, antara lain:

1. Penyakit Sederhana (ringan) Pasien-pasien ini biasanya hadir dengan gejala infeksi virus saluran pernapasan bagian atas, termasuk demam ringan, batuk (kering), sakit tenggorokan, hidung tersumbat, malaise, sakit kepala, nyeri otot, atau malaise. Tanda dan gejala penyakit yang lebih serius, seperti dispnea, tidak ada. Dibandingkan dengan infeksi HCoV sebelumnya, gejala nonpernapasan seperti diare sulit ditemukan.
2. Pneumonia Sedang Gejala pernapasan seperti batuk dan sesak napas (atau takipnea pada anakanak) hadir tanpa tanda-tanda pneumonia berat.
3. Pneumonia Parah Demam berhubungan dengan dispnea berat, gangguan pernapasan, takipnea (> 30 napas / menit), Namun, gejala demam harus ditafsirkan dengan hati-hati karena bahkan dalam bentuk penyakit yang parah, bisa sedang atau bahkan tidak ada. Sianosis dapat terjadi pada anakanak. Dalam defnisi ini, diagnosis

adalah klinis, dan pencitraan radiologis digunakan untuk mengecualikan komplikasi.

4. Sindrom Gangguan Pernapasan Akut (ARDS) Diagnosis memerlukan kriteria klinis dan ventilasi. Sindrom ini menunjukkan kegagalan pernapasan baru-awal yang serius atau memburuknya gambaran pernapasan yang sudah diidentifikasi. Berbagai bentuk ARDS dibedakan berdasarkan derajat hipoksia.

Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memilukan seluruh penduduk bumi. Nadia (2020) Penyebaran pandemi Covid-19 yang cepat telah menyebabkan gangguan pada sektor pendidikan Indonesia di mana sekitar 45 juta siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan belajar mereka di sekolah (Rochman et al., 2020:256) Pandemi Covid-19 mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan terhadap seluruh kegiatan pembelajaran dalam proses pendidikan yang ada di seluruh belahan dunia (Rozi et al., 2021:240).

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan melakukan tes sebanyak satu kali terhadap setiap percobaan tes yaitu Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe.

Tes kesegaran jasmani Indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja (Permana, 2016:121) Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti akan membagi dua kelompok yaitu kelompok putra dan putri. Ini dilakukan karena tolak ukur dan norma penilaian tes kebugaran jasmani untuk putra dan putri berbeda.

Jumlah sampel penelitian ini 40 siswa dengan menggunakan metode purposive sampling Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Sampel dalam penelitian ini berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin. Pertimbangan sampel yang akan digunakan meliputi: terdaftar sebagai Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe, usia antara 13-15 Tahun, sudah divaksin 2 kali, bersedia menjadi Sampel

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: Melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu baterai tes yang digunakan seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, dengan tahapan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun sbb: Lari cepat 50 meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, Angkat tubuh dan tekuk siku 60 detik Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, Baring duduk 60 detik Tes ini bertujuan Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, Loncat tegak Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif, Lari jauh (800 meter untuk putri , 1000 meter untuk putra) Tes inibertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru sertra peredaran darah atau pernapasan.

HASIL

Deskripsi Data Tes Lari 50 M Putra / Putri

Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 27 orang siswa putra, 7 orang (25,93%) memiliki kelas interval 6,8-7,6 dengan nilai 4, 16 orang (59,26%)

memiliki kelas interval 7,7-8,7 dengan nilai 3, 3 orang (11,11%) memiliki kelas interval 8,8-10,3 dengan nilai 2, 1 orang (3,70%) memiliki kelas interval 10,4-dst dengan nilai 1 dan berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 13 orang siswa putri, 2 orang (15,38%) memiliki kelas interval 7,8-8,7 dengan nilai 4, 7 orang (53,85%) memiliki kelas interval 8,8-9,9 dengan nilai 3, 4 orang (30,77%) memiliki kelas interval 10,00-11,9

Deskripsi Data Gantung Angkat Tubuh Putra dan Gantung Tekuk Siku Putri

Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 27 orang siswa putra, 5 orang (18,52%) memiliki kelas interval 11-15 dengan nilai 4, 10 orang (37,04%) memiliki kelas interval 6-10 dengan nilai 3, 10 orang (37,04%) memiliki kelas interval 2-5 dengan nilai 2, 2 orang (7,40%) memiliki kelas interval 0-1 dengan nilai 1 dan berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 13 orang siswa putri, 5 orang (38,46%) memiliki kelas interval 10-21 dengan nilai 3, 7 orang (53,85%) memiliki kelas interval 3-9 dengan nilai 2, 1 orang (7,69%) memiliki kelas interval 0-2.

Deskripsi Data TES Baring Duduk Putra Dan Putri

Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 27 orang siswa putra, 4 orang (14,81%) memiliki kelas interval 38 keatas dengan nilai 5, 11 orang (40,74%) memiliki kelas interval 28-37 dengan nilai 4, 10 orang (37,04%) memiliki kelas interval 19-27 dengan nilai 3, 2 orang (7,41%) memiliki kelas interval 0-1 dengan nilai 2 dan berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 13 orang siswa putri, 1 orang (7,69%) memiliki kelas interval 28 keatas dengan nilai 5, 5 orang (38,46%) memiliki kelas interval 11-27 dengan nilai 4, 7 orang (53,45%) memiliki kelas interval 9-18 dengan nilai 3.

Deskripsi Data Loncat Tegak Putra Dan Putri

Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 27 orang siswa, 11 orang (40,74%) memiliki kelas interval 42-52 dengan nilai 3, 15 orang (55,56%) memiliki kelas interval 31-41 dengan nilai 2, 1 orang (3,70%) memiliki kelas interval 0-30 dengan nilai 1 Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 13 orang siswa putri, 1 orang (7,69%) memiliki kelas interval 30-38 dengan nilai 3, 12 orang (92,31%) memiliki kelas interval 21-29 dengan nilai 2, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini

Deskripsi Data Lari 1000 M Putra Dan 800 M Putri

Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 27 orang siswa, 27 orang (100%) memiliki kelas interval 6*05-dst dengan nilai 1, dan Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dari 13 orang siswa putri, 13 orang (100%) memiliki kelas interval 6*41-dst dengan nilai 1,

PEMBAHASAN

Dari hasil tes dan pengukuran terhadap sampel dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMP Putra umur 13-15 Tahun dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMP Putri umur 13-15 Tahun yang dilakukan di Stadion Sepak Bola Samura di bulan Oktober 2021 terhadap siswa – siswi SMP SWASTA BHAYANGKARI 2 KABANJAHE yang dianalisis sesuai dengan hasil data yang di peroleh.

Hasil analisis ini merupakan gambaran tentang Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe. Berdasarkan dari data penggunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMP Putra umur 13-15 Tahun dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMP Putri umur 13-15 Tahun. Maka diperoleh nilai rata – rata lari 50 M untuk Putera 3,07 selanjutnya nilai yang diperoleh siswa Putri dengan tes yang sama adalah 2,84 kemudian untuk data tes gantung angkat tubuh putra diperoleh nilai rata – rata 2,66 selanjutnya untuk data tes gantung tekuk siku untuk putri diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,30 untuk data baring duduk putr diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,62 dan untuk putri dengan tes yang sama diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,53 kemudian untuk tes loncat tegak nilai rata-rata yang diperoleh putra 2,37 dan untuk putri dengan tes yang sama memperoleh nilai 2,07 selanjutnya untuk tes 1000 M putra memperoleh nilai rata-rata 1 kemudian untuk tes lari 800 M putri memperoleh nilai rata-rata 1.

Selanjutnya dijumlahkanlah nilai rata-rata dari ke lima item tes untuk putra dan menjumlahkan nilai rata-rata dari kelima item tes untuk putri secara terpisah dan didapatkan nilai rata-rata dari Tes Kesegaran Jasmani putra ya itu 12,72 dan nilai tersebut masuk kedalam kategori Kurang dan untuk nilai rata-rata putri dari ke lima item tes tersebut adalah 11,67 dan nilai tersebut masuk kedalam kategori Kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengolahan data maka dapat diperoleh rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putra adalah 12,72 tergolong dalam kategori kurang, dan juga dari perolehan data rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putri adalah 11,74 tergolong dalam kategori kurang dan jika di gabungkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra dan putri didapatkan rata-rata nilai kebugaran jasmani mereka 12,23 masih tergolong (Kurang).

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Bhayangkari 2 Kabanjahe. Penulis menyarankan kepada Guru Olahraga di SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe: Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dalam menerapkan pembelajaran Penjas kepada siswa – siswi pada semester, Mengukur secara periodik kebugaran jasmani siswa / semester, Memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik, Memotivasi siswa agar siswa bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Trees Sandy, Anang Kadarsah, dkk (2020) “Dibalik Wabah Covid - 19, Polita Press.
- Albertus Fenanlampir&Muhamad Muhyi, (2015) Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga, CV andi offset
- Danang Insita, dkk (2020) Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid – 19 Bagi pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis Dan Manajemen, Kemendagri.
- Septianus, dkk (2019) “Tes Dan Pengukuran Olahraga, Rajawali press.
- H.Y.S. Santosa Griwijoyo, Dikdik Zafar, (2010) “Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga”*Jurnal KepeleatihanOlahraga*.Vol.2. No.1.
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Iswandi, M. S. (2019). *Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi SI Jurusan Penjaskesrek*.
- Jasmani, K., Remaja, P., & Kelas, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1343>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.13220>
- Septian Raibowo, & Yahya Eko Nopiyanto. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.36456/jstand.v1i2.2774>
- Sinelnikov, O. a, Hastie, P. a, & Prusak, K.a. (2004). Situational Motivation during Seasons of Sport Education. *Situational Motivation*, 2(1), 43–47.
- Studi, P., Jasmani, P., & Dan, K. (2016). *Physical Fitness Level of Smpn 1 Bangko Students Rokan Hilir District*.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Wallhead, T., Garn, A. C., Vidoni, C., & Youngberg, C. (2013). Game play participation of amotivated students during sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 149–165. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.2.149>