

### *Physical Fitness Analysis of 7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> Grade Students of SMPN 37 Bandar Lampung*

Surisman<sup>1</sup>, Revi Aditya<sup>2</sup>, Joan Siwoyo<sup>3</sup>, Ade Jubaedi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: [surisman.1962@fkip.unila.ac.id](mailto:surisman.1962@fkip.unila.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students in the new normal era. This research is based on the absence of research on the physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students. The method used is a direct survey in the field. The research subjects are SMPN 37 Bandar Lampung grade 7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> students, as many as 50 male students and 50 female students. The data collection technique used the 2020 TKJI instrument which consisted of 5 instruments, namely: 50 meters running, lifting body (pull up), lying down (sit up), jumping upright (vertical jump), and 1200 meters running for male students or 800 meters running for female students. The results of the overall research from the instrument showing that 1% as good classification, 36% as enough classification, 85% as less classification, and 8% as very poor classification. The low physical fitness from SMPN 37 Bandar Lampung students at new normal era caused the low physical activities or sport activities. This is due to restrictions on offline learning activities.*

**Keywords:** *physical fitness, new normal period, 7 and 8 grade students*

### **Analisis Kebugaran Fisik Siswa Kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung**

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung dimasa era new normal. Penelitian ini didasari karena belum adanya penelitian kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung, metode yang digunakan survei langsung dilapangan terhadap subjek penelitian yaitu siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung kelas 7 dan 8, sebanyak 50 siswa dan 50 siswi. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI 2020 yang terdiri dari 5 instrumen yaitu: lari 50 meter, angkat badan (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200meter siswa atau 800meter siswi. Hasil penelitian dari keseluruhan instrumen yang diuji menunjukkan bahwa klasifikasi baik = 1%; sedang = 36%; kurang = 85%; dan kurang sekali = 8%. Rendahnya kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung pada era new normal ini dikarena rendahnya aktifitas fisik siswa-siswa atau kegiatan olah raga yang dilakukan. Hal ini disebabkan pembatasan kegiatan belajar secara offline.

**Kata Kunci:** kebugaran fisik, periode new normal, siswa kelas 7 dan 8

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 25 Mei 2022

Diterima : 12 Juli 2022

Dipublikasikan : 30 September 2022

✉ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88  
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 yaitu pada awal bulan Desember, tersebar suatu virus yang biasa disebut virus corona. Efek penyakit yang ditimbulkan oleh virus ini sangatlah besar, tidak hanya mengganggu kesehatan manusia saja tapi juga mengganggu bidang ekonomi, sosial budaya, pendidikan, dan gaya hidup. Sifat dari virus yang mudah menyebar dan menyebabkan gejala klinis yang besar, serta banyak menyebabkan kematian, hal ini menjadikan orang-orang menjadi takut dan khawatir serta berusaha untuk menjaga diri supaya tidak terinfeksi virus ini, dimana - mana orang setiap pergi keluar dari rumah selalu memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, dan menjauhi keramaian. Pemerintah Indonesia dalam hal ini juga melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang hampir berlanjut - lanjut, di semua daerah demi untuk memutus rantai penyebaran virus corona ini.

Pada sektor ekonomi virus corona menyebabkan ekonomi masyarakat seakan berhenti, orang-orang dilarang keluar rumah atau berpergian ke luar kota, menyebabkan pasar - pasar menjadi sepi, begitupun juga dengan pusat - pusat perbelanjaan modern (mall). Karyawan swasta dan pegawai pemerintah terpaksa bekerja dari rumah (*work from home*), sehingga jalan-jalan jadi lengang yang menyebabkan pengusaha jasa angkutan mengeluh kehilangan penumpang. Demikian juga dengan kegiatan masyarakat lainnya terpaksa diberhentikan, umpamanya saja pesta atau tempat ibadah dilarang mengumpulkan orang. Keadaan ini tentunya menyebabkan perubahan dalam hampir semua sisi kehidupan.

Dibidang Pendidikan, efek virus corona juga sangat dirasakan oleh siswa – siswi yang biasanya setiap pagi berangkat ke sekolah sekarang tidak bisa lagi adanya kekhawatiran jika tetap pergi bersekolah siswa – siswi akan mudah terkena penyakit corona. Hal inilah yang menjadikan dasar diusahakannya mencari alternatif lain supaya proses belajar – mengajar agar dapat tetap berlanjut. Pembelajaran akhirnya terpaksa dilakukan secara *online* atau daring dengan menggunakan *smartphone* (gadget), dengan cara ini diharapkan siswa - siswi pada semua jenjang pendidikan dapat terus belajar walaupun dilakukan dari rumah.

Pembelajaran pendidikan jasmani juga terdampak dengan adanya virus coron ini, pada prinsipnya pembelajaran jasmani adalah diajarkan langsung oleh guru pendidikan jasmani dan dipraktekkan secara langsung oleh siswa dilapangan. Pendidikan jasmani menuntut siswa - siswi untuk melakukan gerakan sacara aktif serta keterampilan gerak tubuh yang efektif, hal ini penting agar setiap siswa - siswi memiliki kebugara jasmani yang baik dan kesehatan yang terjaga.

Pada siswa - siswi aktifitas kebugaran jasmani yang biasanya terlatih melalui pembelajaran pendidikan jasmani menjadi hilang atau berkurang karena pembelajaran yang online. Pada masa pandemi covid-19 ini seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani ini penting bagi siswa - siswi agar dapat menjaga aktivitas fisik mereka sehari - hari yang akhirnya dapat diharapkan meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa – siswi.

Pemerintah kotamadya Bandar Lampung pada tanggal 13 september 2021 mulai melakukan uji coba dengan simulasi pembelajaran tatap muka (PTM) di beberapa SMP Negeri dan SMP Swasta yang ada di Bandar Lampung selama 1 minggu dengan kapasitas siswa yang hadir 50 % dan waktu simulasi belajar 2 jam dengan demikian diharapkan nantinya siswa yang belajar Pendidikan jasmani bisa belajar olahraga dilapangan. Berdasarkan pengamatan dan diskusi yang peneliti lakukan dengan guru bidang studi Pendidikan jasmani di SMPN 37 Bandar Lampung. Didapatkan hasil bahwa selama masa pandemi covid – 19 ini.

Pembelajaran yang dilakukan secara online menjadi kurang maksimal karena adanya keterbatasan – keterbatasan bagi guru olahraga dalam memberikan proses pembelajaran, keterbatasan tersebut menyangkut tentang materi pembelajaran yang harus diberikan karena pembelajaran bersifat daring sulit bagi guru olahraga memberi contoh dan mempraktikan gerakan – gerakan olahraga. Dalam pandangan penelitian sulit bagi guru olahraga untuk mengajarkan permainan sepak bola secara online.

Kesulitan lain bagi guru olahraga dimana mengajarkan latihan – latihan kebugaran jasmani secara online, walaupun mungkin siswa bisa diberikan tugas membuat video gerakan kebugaran jasmani mereka akan mengerjakannya sekedarnya saja hanya memenuhi tuntutan tugas saja sehingga hasilnya kurang maksimal karena tidak ada guru yang mengontrolnya. Selain itu, guru olahraga harus mengajarkan siswa praktek olahraga renang secara online dimana seharusnya praktek tersebut langsung di kolam renang, dan kesulitan guru harus mengajarkan permainan bola basket bila tidak langsung dilapangan hingga menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa menurun karena banyak siswa yang hanya aktifitas fisik di rumah dengan belajar memakai laptop atau gadget karena proses belajar mengajar yang masih berlangsung secara online atau daring.

Hasil pengamatan yang penelitian lakukan, dapat dilihat bahwa kebanyakan siswa tidak mengetahui tentang tes kebugaran jasmani Indonesia. Tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes angkat tubuh (*Pull up*) adalah suatu hal yang baru ini mungkin disebabkan karena pembelajaran yang berlangsung secara online, sehingga siswa-siswi tidak mendapatkan tentang hal tes ini secara langsung dari guru pendidikan jasmani. Selanjutnya, untuk instrument lari jarak pendek ( 50 m ) banyak siswa-siswi yang tidak mengerti tentang bagaimana cara start jongkok yang benar, banyak kesalahan yang peneliti amati dimana siswa asal saja dalam menerapkan bagaimana posisi tubuh yang benar dalam saat start jongkok, banyak juga tidak siap sehingga ketika sudah aba-aba lari dimulai mereka masih diam aja ditempat. Banyak juga siswa yang suka bercanda ketika melakukan instrumen baring duduk (*sit-up*) sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal, disini peneliti berusaha untuk memberi semangat kepada siswa-siswi untuk melakukannya sebaik mungkin sehingga hasil yang didapatkan sesuai yang diinginkan.

Pada saat tes angkat tubuh (*pull-up*) siswa laki-laki banyak yang mengeluh merasa sudah capek duluan padahal baru sebentar, sehingga mereka terpaksa dimotivasi terlebih dahulu, agar semangat melakukannya agar hasil yang didapat juga maksimal. Selanjutnya, ada instrument lari jarak jauh siswa-siswi banyak yang merasa kelelahan, mereka merasa jarak yang ditempuh terlalu jauh, banyak yang terlihat agak malas-malasan dan mereka sepertinya tidak berusaha lari dengan sebaik-baiknya dan hal ini juga terlihat dari hasil tes instrument lari jarak jauh baik untuk siswa-siswi, hasilnya yang didapat sangat tidak bagus sekali, untuk semua siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung berada pada nilai klasifikasi kurang sekali.

Mengacu pada hal – hal diatas , peneliti belum menemukan hasil yang mengamati tentang kebugaran jasmani di masa era new normal pada siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung. Hal inilah yang menjadi dasar Latar belakang masalah bagi peneliti untuk mengadakan penelitian tentang kebugaran jasmani di masa era new normal.

## **METODE**

Metode yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode yang bersifat deskriptif yaitu dengan melakukan survei langsung di lapangan, sesuai dengan yang dikatakan Maksun (2012) yaitu pengertian dari penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa sesuatu. Penelitian dilakukan di Stadion Pahoman Kota Bandar Lampung dengan populasi siswa-siswi kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung (371 orang). Sample yang digunakan 100 orang atau 28,5% dari populasi (50 siswa dan 50 siswi) yang diambil secara simple random sampling. Dasar pengambilan sample merujuk pada Arikunto (2010) yaitu sekedar perkiraan bila subjek yang diteliti kurang dari 100 orang maka sebaiknya semua diambil sebagai sampel sehingga penelitiannya dapat dianggap sebagai penelitian populasi. Selanjutnya apabila sampel yang diteliti adalah cukup banyak maka dapat diambil sebanyak 10% - 15% atau bisa juga 20% - 30% atau bisa juga lebih. Hal ini tergantung kepada kemampuan peneliti dengan melihat dari segi waktu, dana, dan tenaga yang diperluka dalam penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pembelajaran lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Permana : 2020) adalah menggunakan TKJI ( tes kebugaran jasmani Indonesia) untuk remaja rentang usia 13 – 15 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional 1 Tahun 2020 merupakan rangkaian tes yaitu :

1. Tes lari jarak pendek 50 meter
2. Tes angkat tubuh (*pull up*)
3. Tes baring duduk (*sit up*)
4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)
5. Tes lari menengah 1200 meter siswa dan 800 meter siswi

Hasil yang diperoleh dari kategori norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang rumus digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sudijono, 2011).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan pembahasan berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, dan pembahasan berisi tentang ulasan penelitian. Adapun hasil analisis dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil kebugaran jasmani kelas 7 dan 8

Nilai	Klasifikasi	Kelas 7		Kelas 8	
		Frekwensi	%	Frekwensi	%
5	Baik Sekali (BS)	0	0,00%	0	0,00%
4	Baik (B)	1	2,00%	0	0,00%
3	Sedang (S)	21	42,00%	15	30,00%
2	Kurang (K)	25	50,00%	30	60,00%
1	Kurang Sekali (KS)	3	6,00%	5	10,00%

Dari data di atas didapatkan bahwa siswa kelas 7 yang mempunyai kebugaran jasmani dengan nilai klasifikasi baik sekali sebanyak 0%, sebanyak 1 orang siswa (2%) mempunyai nilai klasifikasi baik, sebanyak 21 orang siswa (42%) mempunyai nilai klasifikasi sedang, sebanyak 25 orang siswa (50%) mempunyai nilai klasifikasi kurang, dan sisanya sebanyak 3 orang siswa (6%) mempunyai nilai klasifikasi kurang sekali; sedangkan terhadap siswa kelas 8 tidak ada yang mempunyai nilai klasifikasi baik sekali dan baik. Sebanyak 15 orang siswa (30%) mempunyai nilai klasifikasi sedang, sebanyak 30 orang siswa (60%) mempunyai nilai klasifikasi kurang, dan sebanyak 5 orang siswa (10%) mempunyai nilai klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan *survey* yang penulis lakukan melalui data angket atau *google form* terhadap siswa kelas 7 (sebanyak 37 siswa dan siswi) dan siswa kelas 8 (sebanyak 35 siswa dan siswi). *Survey* yang dilakukan mengenai aktifitas olahraga, kegiatan sehari-hari, kebiasaan siswa-siswi tersebut di rumah dan di sekolah, berapa lama siswa memakai handphone dan pengawasan orangtua ketika anaknya memakai handphone. Hasil yang penulis dapatkan mengenai aktifitas olahraga, rata-rata siswa-siswi melakukan aktifitas olahraga tiap minggunya, tapi intensitasnya rendah hanya beberapa menit saja, bahkan ada yang tidak melakukan aktifitas olahraga sama sekali. Menurut penulis hal ini tidak memadai karena seharusnya siswa-siswi tetap rajin beraktifitas fisik baik di sekolah atau di rumah untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Mengenai kebiasaan sehari-hari siswa-siswi ketika jam istirahat lebih banyak yang duduk saja sambil maen handphone dan ketika pergi kesekolah lebih banyak yang naik kendaraan hanya sedikit yang jalan kaki dan rata-

rata mereka bermain game setiap hari lebih lama dari pada melakukan aktifitas fisik, sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa dari hasil *survey*, aktifitas fisik siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung berada pada posisi kurang.

Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, Pandemi covid-19 yang berlangsung lebih kurang selama 2,5 tahun di Indonesia menyebabkan siswa-siswi hanya belajar secara online. Bagi pelajaran yang mungkin tidak menimbulkan masalah tapi bagi pembelajaran pendidikan jasmani agak mengalami kendala hal ini disebabkan karena pada dasarnya pembelajaran pendidikan jasmani adalah pelajaran yang harus dipraktekkan secara langsung dilapangan, mungkin siswa-siswi bisa diberikan tugas secara online tapi karena tidak adanya control dari guru Pendidikan jasmani jadi siswa-siswi mengerjakan tugas hanya sekedar memenuhi tuntutan tugas saja, sehingga hasil yang didapat tidak akan maksimal. Selain itu, siswa-siswi karena pandemi covid-19 lebih banyak waktu luang dirumah, rata – rata siswa dan siswi lebih senang main gadget atau menonton film sambil tidur – tiduran dirumah dibandingkan dengan beraktifitas yang menggunakan gerakan anggota tubuh diluar rumah.

Hasil temuan dari penelitian ini sejalan dengan IImull Ma'arif, Rahayu Prasetyo tahun (2021) yang menyimpulkan bahwa, wabah covid 19 memberikan dampak yang cukup signifikan pada kondisi kebugaran siswa. Hasil yang disimpulkan Egi Aprialdi (2021); Puri Wahyu Puspitasari (2020) bahwa, pandemic covid 19 sangat berpengaruh terhadap kualitas kebugaran seseorang tidak hanya siswa-siswi sekolah, tetapi pada atlet yang menjalankan pelatihan terfokus untuk mencapai hasil optimal juga mengalami kendala disaat harus berlatih dibawah kondisi pandemic yang sedang meningkat.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal masih kurang sebanyak 50% siswa – siswi kelas 7 mempunyai nilai klasifikasi kebugaran jasmani kurang dan sebanyak 60% siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai kualifikasi kebugaran jasmani kurang.

## REFERENSI

- Aji, R. H. S. (2020). *Dampak Covid – 19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan dan Proses Pembelajaran*. Jurnal Sosial dan Budaya Syar – I, Vol. 7. No: 5.
- Anonim, (2011). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. <https://idshyoong.com/social-science/education/2239769-factor-factor-yang-mempengaruhi-kebugaran/#/x2239nnVayyu>.
- Arikunto. Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun*. Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Egi Aprialdi. (2021). **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PADEPOKAN TPSI KOTA JAMBI MENUJU NEW NORMAL**. Skripsi. Universitas Jambi.
- Firman & Rahman, S.R. (2020). *Pembelajaran online di Tengah Pandemi Covid – 19*. Indonesian Journal of Education Science (IJES), 2 (2). (Online), tersedia: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/ijes/index>, diunduh 13 juni 2020.
- Maksum Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Mukti Anggi Fauzi. (2014). **PROFIL KEBUGARAN JASMANI DILIHAT DARI INDEKS MASSA TUBUH DI SMAN 9 BANDUNG**. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nessa Putri Irsanty. (2019). **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMP ISLAM AS-SHOFA PEKANBARU**. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Puspitasari, P.W, Rizky, M.Y. (2021). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Pada Atlet PuslatKot Kediri cabang Olahraga Terukur Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Journal of Kinanthropology (IJOK) 1(1). 36-41
- Pratiwi Firda Duta. (2018). **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN DAN KESEHATAN ANGKATAN 2019**. Skripsi. Universitas Negeri Malang.
- Sujarweni Wiratna. (2019). *Metodelogi Penelitian*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta,
- Widakdo j & Fananie K. G. B. (2020). *Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemic Covid-19*. in

perhimpunan pelajar Indonesia <https://journal.uin-jk.ac.id/index.php/ladalah/article/view/15394/7991>.

Yandhi H. (2010). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS OLAHRAGA DI SMPN 13 YOGYAKARTA*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.